no.2

Panorama

بانوراما شباب

مجله شهريه علميه ثقافيه العدد ٢ - كانون الاول ٢٠١٧

كيف تسير الربوتات بين الناس



الوهم



سميراميس

الملكه الغامضه



نصائح وطرق بسيطه لبشرة جذابه

من نحن

مجلتنا تعنى بحقول مختلفة من العلوم والثقافه والادب والمعلومات العامه

ولرغبتنا في المساهمة بالوصول إلى تغيير حقيقي في مجتمعاتنا العربية، ولعلمنا بأن التغيير يأتي فقط عن طريق العلم والمعرفة، فقد قررت العمل على إصدار هذه المجلة و بجهودي الشخصيه من تصميم وطباعه وجمع معلومات مفيده موجهة للجميع وبشكل مجاني لتقديم العلوم والمعارف العالمية إلى كل من يرغب في القراءة.

ما أمله هو أن تصل المجلة (بأي شكل من الأشكال) إلى أكبر عدد من القراء، لذا فقد اخترت أقصر الطرق، لوصول المجله اليكم وهو نشرها على الانترنيت لتصبح بيد الجميع و مجاناً نأمل أن تنال بانوراما شباب رضاكم ونرجو أن تعلمونا دائماً بآرائكم واقتراحاتكم.

للتعليق على محتوى المقالات وتقديم اقتراحات خاصة بالمجلة في أعدادها القادمة، وللراغبين في الإعلان، يمكنكم مراسلتنا على أحد العناوين التالية:
alicid2009a@yahoo.com
او علي في فيسبوك
https://www.facebook.com/alialdboos
مجموعة بانوراما شباب على الفيسبوك
https://www.facebook.com/groups/155137997877677/



كلمة العدد

اهلا بكم في العدد الثاني من مجلتنا "بانوراما شباب". نرحب بقراءنا الأعزاء و نتمنى أن تلاقي المجلة استحسانهم.

اود ان اقدم شكري الى كل الاصدقاء الذين ارسلوا مشاركلتهم الفنيه والعلميه والادبيه لتزين صفحات مجلة بانوراما شباب في عددها الثاني والتي احرص على ان اوصلها لكم باجمل تصميم وادق المعلومات حيث دلت الابحاث الحديثه على ان التصميم والاخراج الفني يساهم بدخول ووصول الماده العلميه الى الاذهان بنسبه ٤٠%

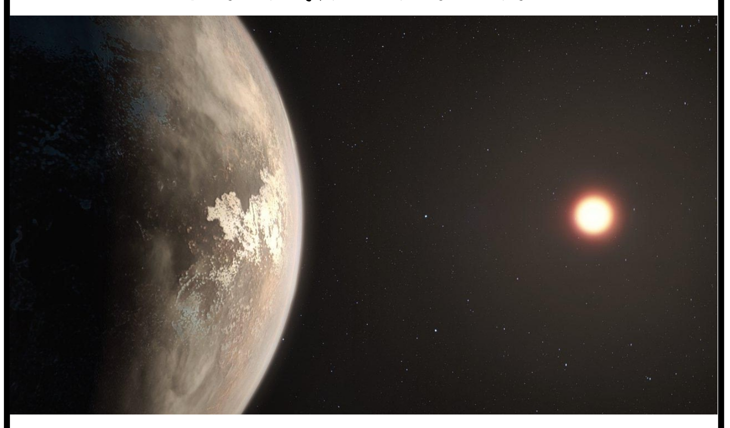
عما اذا كانت مجرد كتابه وبدون وسائل ايضاح لذلك مكان من المقرر ان تصدر المجله اول الشهر الا انها تاخرت عليكم قليلا لتصدر يوم 10 بالشهر وساحرص في الاعداد القادمه على ان تصل لكم اول كل شهر

رئيس التحرير — علي نعيم الدبوس



محتويات العدد

اكتشاف أحد أقرب الكواكب الشبيهة بالأرض



استخدم فريق من الباحثين أداة البحث عن الكواكب (هاربس) التابعة للمرصد الأوروبي الجنوبي لاكتشاف كوكب خارجي منخفض الكتلة، يدور حول القزم الأحمر روس ١٢٨. وتقارب كتلة هذا الكوكب كتلة الأرض.

ويعتقد أن الكوكب المسمي (روس ١٢٨ بي) قد يكون مشابهًا للأرض في الحجم ودرجة حرارة السطح. ويبعد ١١ سنة ضوئية فحسب من نظامنا الشمسي، ما يجعله ثاني أقرب كوكب معتدل الحرارة اكتشفه العلماء بعد (بروكسيما بي)

وأشار فريق العمل إلى أنه وعلي الرغم من أن الأقزام الحمراء تعاني غالبًا من توهجات شمسية شديدة تغرق كواكبها بإشعاع قاتل، فإن روس ١٢٨ نجم هادئ. ونتيجة لذلك، يعتقد أن كواكبه هي أقرب مواقع محتملة لاستضافة حياة، ما يزيد من أهمية هذا الاكتشاف.

ويدور روس ١٢٨ بي حول نجمه في مدار أقرب ٢٠ مرة من المسافة بين الأرض والشمس، لكنه يتلقى إشعاعًا يزيد عما تتلقاه الأرض بمقدار ١.٣٨ مرة فحسب، ما يحافظ علي درجة حرارة التوازن بين -٦٠ و٢٠ درجة مئوية. وعلى الرغم من اعتقاد العلماء بأنه كوكب معتدل، لا يوجد تأكيد حتى اليوم علي أنه يقع داخل المنطقة الصالحة للحياة، وهي المنطقة المحيطة بالنجم، والتي قد يوجد ضمنها ماء سائل.

على الرغم من أن روس ١٢٨ يبعد اليوم ١١ سنة ضوئية عن الأرض، فهو يتحرك نحونا، ونتيجة لذلك، سيصبح أقرب جيراننا النجميين يومًا.. لكن ليس قبل ٧٩ ألف عام، وهي مدة قصيرة من الناحية الكونية.

وأثبتت الأقزام الحمراء أنها مكان خصب جدًا لعلماء الفلك الذين يبحثون عن كوكب خارجي يشبه الأرض. وفي يونيو/حزيران، اكتشف العلماء كوكبًا في مدار ٦٢٥ جي جاي، يبعد حوالي ٢١ سنة ضوئية، وفي أغسطس/آب، رصدوا كوكبًا خارجيًا في نظام شمسي يبعد ١٦ سنة ضوئية فحسب.

وقد نكتشف في مجال روس ١٢٨ ذاته كواكب أخرى شبيهة بالأرض. وقال أستوديلو ديفرو لفيوتشرزم (من الشائع أن تحوي أنظمة النجوم أكثر من كوكب واحد. وسنواصل مراقبة النجم للبحث عن أدلة على وجود كواكب أخرى)

وتتيح التقنيات الحديثة للعلماء دراسة هذه العوالم بصورة أفضل، وستأتي أنظمة وتقنيات أكثر تقدمًا في المستقبل القريب.

وقال بونفيلز لفيوتشرزم (لدينا اليوم أدوات حديثة لتعزيز البحث عن كواكب تدور حول نجوم مشابهة، ومن أهمها أداة اسبيرو في تلسكوب كندا-فرنسا-هاواي وأداة نيربس المكملة لهاربس علي تلسكوب ٣.٦م في مرصد لاسيلا ستمنحنا هاتان الأداتان دقة عالية، باستخدام الأشعة تحت الحمراء، تفوق دقة هاربس العادية في الضوء المرئي. فالنجوم الصغيرة مثل روس ١٢٨ تبعث أغلب ضوئها على هيئة أشعة تحت الحمراء، لذلك ستمنحنا إضافة قدرات الأشعة تحت الحمراء لهاربس اكتشافات كثيرة جدًا و لتحديد معالم الكوكب، علينا أن ننتظر التلسكوب الكبير جدًا المتوقع إنجازه في العام ٢٠٢٥ تقريبًا. وبعدها سنستطيع رؤيته ونبحث عن غلافه الجوي) .

ألمانيا تدشن أكبر عنفة رياح في العالم



أصبحت مدينة غايلدورف الألمانية موطنًا لأكبر عنفة رياح في العالم، إذ شيدت شركة الطاقة الألمانية (ماكس بوجل وند إي جي) عنفة رياح يبلغ طول محورها المركزي ١٧٨ مترًا وطول جناحها ٦٨.٥ مترًا ما يجعل ارتفاعها الكلي ٢٤٦.٥ مترًا.

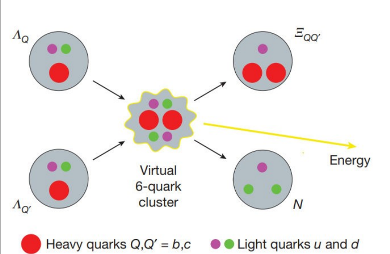
وتشكل عنفة الرياح جزءً من مجموعة أبراج تتراوح أطوالها بين ١٥٥ و١٧٨ مترًا، وستنتج الأبراج نحو ١٠,٥٠٠ ميجا واط ساعي سنويًا، علمًا بأن الأسرة الأمريكية المتوسطة تستهلك نحو ١٠ ميجاواط ساعي سنويًا.

بلغت تكلفة المشروع ٨١ مليون دولار، ومن المتوقع أن يؤمن عائدات سنوية بقيمة ٧.٦ مليون وفقًا لتقرير نشره الموقع الإخباري (إلكترك)

لا يقتصر الهدف من إنشاء أطول عنفة رياح في العالم علي المفاخرة فحسب، إذ كلما طالت العنفات ازداد إنتاجها للطاقة النظيفة، فكل متر إضافي إلى الأعلى يقابله زيادة في إنتاج الطاقة السنوي يتراوح بين نصف وواحد بالمئة، وذلك نتيجة لنقصان الاضطرابات الهوائية وازدياد سرعة الرياح.

يعود التحول من الوقود الأحفوري إلى طاقة الرياح بفوائد عظيمة على بيئتنا، إذ حالت مزارع الرياح حاليًا دون انبعاث ٦٠٠ مليون طنًا من ثاني أكسيد الكربون، ولذلك يبحث العلماء والمهندسون عن سبل لتصميم عنفات أكبر حجمًا للإفادة من كفاءتها المعززة، ولا حدود لطموحهم.

اندماج الكواركات ينتج ثمانية أضعاف الطاقة التي ينتجها الاندماج النووي



اكتشف باحثان نوعًا نظريًا جديدًا من الطاقة اعتمادًا على نتائج الأبحاث التي أُجرِيَت في مصادم الهدرونات الكبير. ويعد هذا النوع الجديد من الطاقة المتجددة أقوى من الطاقة النووية ويَنتُج من خلال اندماج الكواركات لتكوين الباريونات

وقال الباحثان ماريك كارلينر وجوناثان روزنر أن هذا النوع الجديد من الطاقة يَنتُج من اندماج الجسيمات دون الذرية التي تسمى الكواركات. وتَنتُج هذه الجسيمات عن اصطدام الذرات التي تتحرك بسرعات كبيرة داخل مصادم الهدرونات الكبير »إل إتش سي، «فتنفصل الجسيمات عن ذراتها الأم. ولا تتوقف العملية عند هذا الحد، فتتصادم هذه الكواركات وتندمج كي تكون جسيمات تسمى الباريونات.

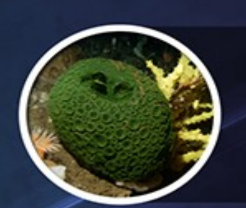
دد كارلينر وروزنر في البداية في نشر نتائجهما بسبب تفاجئهما بها، ولكن السبب الأكبر لهذا التردد هو أن الاندماج الهيدروجيني هو ما يُشغِل القنابل الهيدروجينية. وتلاشت مخاوفهما المتعلقة بإمكانية استخدام اندماج الكواركات كسلاح قريبًا، لأنهما أدركا في تجاربهما اللاحقة أن الكواركات تبقى لفترة قصيرة تبلغ حوالي بيكو ثانية واحد. وتعد هذه الفترة قصيرة جدًا ولا تكفي لإنتاج تفاعل تسلسلي يُنتِج باريونات أكثر، لأن الكواركات تتحلل سريعًا فتُنتِج كواركات أخف وأقل تطايرًا.



الحيوانات الأطول عمراً في العالم

1

تيورتبسايس نيوتراكولا
Turriptosis Nutricula
الكائن الحي الوحيد الذي لا يموت !!

2

إسفنج القطب الجنوبي
Antarctic sponge
1550 سنة

3

كواهوغ (قواقع المحيط الأمريكية)
Ocean Quahog
410 سنة

4

السلاحف البرية
Tortoises
255 سنة

5

سمك الكوي
Koi fish
226 سنة

6

الحيتان مقوسة الرأس
Bowhead whale
211 سنة

7

المحار اللزج الطويل
Geoduck
160 سنة

8

جورج جراد البحر
George the lobster
140 سنة

بانوراما شباب Panorama

اضرار الاكل بسرعة

الاكل بسرعة يجعلك عرضة للسمنة وارتفاع ضغط الدم بـ 5 اضعاف

كشفت دراسة جديدة أن الأشخاص الذين يقومون بـ الاكل بسرعة كبيرة، يكونوا أكثر عرضة لمرض السكري والسمنة وأمراض القلب! حيث أوضح الباحثون أن هؤلاء الأشخاص لا يمنحون الوقت الكافي لأجسامهم لإدراك شعورهم بالشبع، وبالتالي يتناولون كميات أكبر من الطعام. لذلك يرى الباحثون أن تناول الطعام ببطء وتذوق كل قضمة وأخذ الوقت اللازم في تناول الوجبة، هو الأفضل من أجل الصحة العامة. يذكر أن الدراسة التي شملت أكثر من ١٠٠٠ شخص في منتصف العمر أن أولئك الذين يأكلون بسرعة، كانوا معرضين بمقدار ٥ مرات ونصف إلى تطور أمراض كثيرة منها ارتفاع السكر في الدم والكوليسترول. ولذلك أوضح الباحثون من جامعة هيروشيما في اليابان أن تناول الطعام ببطء، قد يغير من نمط الحياة للمساعدة في منع متلازمة التمثيل الغذائي. وجد الباحثون على مدى فترة الدراسة التي استمرت ٥ سنوات أن حوالي ١١% من الأشخاص الذين يأكلون بسرعة ظهرت لديهم المتلازمة. وهذا بالمقارنة مع ٦.٥ % من الذين يتناولون الطعام بسرعة عادية، و٢.٣ % من الذين تناولوا الطعام ببطء. وتحدث متلازمة التمثيل الغذائي عندما يكون لدى الشخص أي من عوامل الخطر الثلاثة المرتبطة بالسكري وأمراض القلب.

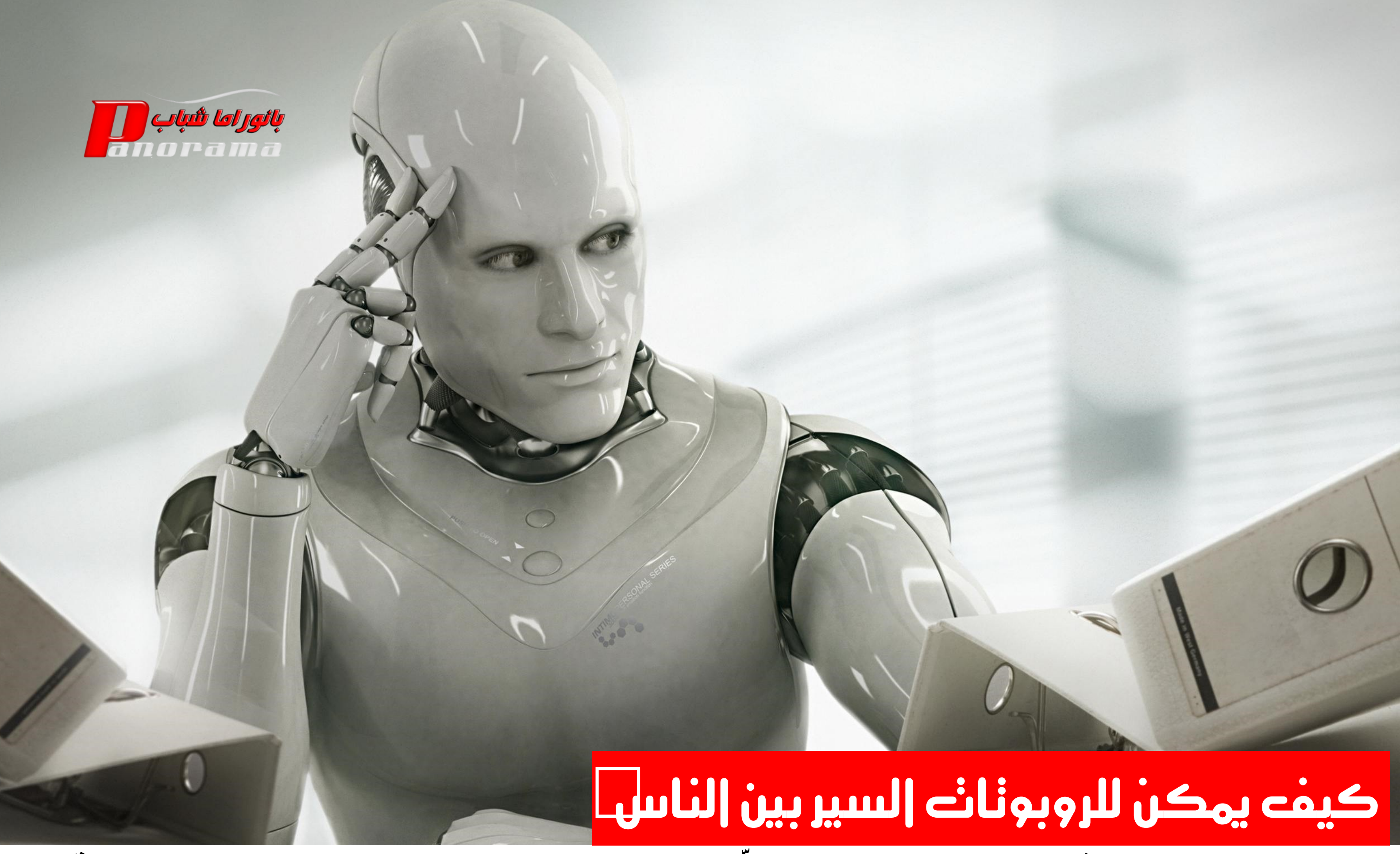
ما هي فوائد الأكل ببطئ ؟

الاكل البطئ مع المضغ ببطئ أيضا أحد أكثر العوامل التي تساعد بشكل فعلي في تخسيس الوزن بحسب قول الخبراء في مجال الصحة والرجيم، كما أنه هنالك فوائد أخرى تعود عليه جراء إلتزامك بهذا الأمر حتى ولو لم تكن تريد فقدان وزنك، مثلما يلي ...

- الإستمتاع بالطعام.
- الجهاز الهضمي يعمل بشكل جيد.
- جسمك يمتص العناصر الغذائية بشكل أفضل.
- تحسين صحة أسنانك.
- تقليل الإجهاد والتوتر.

الأكل ببطئ في توقيت لا يقل عن ٢٠ دقيقة يجعل أمعاءك تعطي الإشارة للدماغ بالسيطرة على الجوع، حيث تصل الإشارة للدماغ بأنها تناولت الطعام فعلا وهو الأمر الذي يصاحبه قلة الشهية ويجعلك تشعر بالشبع مما يترتب عليه تناول كمية أقل من الطعام.





كيف يمكن للروبوتات السير بين الناس

استطاعَ المهندسونَ في معهد ماساتشوستسِ للّتكنولوجيا تصميمَ روبوتٍ مستقلٍّ مع نظامِ ملاحةٍ "واعيةٍ اجتماعيًّا" ويمكنُه أن يواكبَ حركةَ النّاسِ مع مراعاةِ الرّموز العامّةِ لسلوكِ المشاة ففي اختباراتِ القيادة الّتي أُجريت داخل مركز ستاتا في معهد ماساتشوستس للتّكنولوجيا، استطاعَ الرّوبوتُ تجنُّبَ الاصطداماتِ مع مواكبةِ متوسّطِ تدفُّق المشاة.

يقول يو فان تشن "ستيفن"، الّذي قاد العمل كطالبٍ سابقٍ في معهد ماساتشوستس للتّكنولوجيا، وهو الباحث الأساسيّ في الدّراسة: "إنّ الملاحة الاجتماعيّة المدركة (الواعية) هي قدرةُ الرّوبوتاتِ المتنقّلة الّتي تعملُ في بيئاتٍ تتطلّبُ تفاعلاتٍ متكرّرةٍ مع المشاة". "

على سبيل المثال، يمكن في المستقبل أن تعملَ الرّوبوتاتُ الصّغيرةُ على الأرصفةِ لتسليمِ الطّرودِ والموادِ الغذائيّةِ، وبالمثل، يمكن لأجهزة التّنقّلِ الشّخصيّةِ نقلَ النّاسِ في مساحاتٍ كبيرةٍ مزدحمةٍ، مثلَ مراكزِ التّسوّقِ والمطاراتِ والمستشفيات".

وحتّى يتمكّن إنسانٌ آليّ من السّيرِ بشكلٍ مستقلٍ في بيئةٍ مزدحمةٍ بشكلٍ كبيرٍ

عليه أن يَحلّ أربعةَ تحديّاتٍ أساسيّة:
تحديدُ الموقعِ (معرفة أين هو في العالم).
الإدراكُ (التّعرّف على محيطه).
- لتّخطيط للحركة (تحديد المسارِ الأمثلِ لوجهةٍ معيّنةٍ).
- التّحكّم (تنفيذُ المسارِ المطلوب).
- استخدم تشن وزملاؤه نهجًا معياريًا لحلِّ
- مشاكلِ تحديدِ الموقعِ والإدراك.

وبالنّسبةِ للأخيرةِ، فقد زوّدوا الرّوبوتَ بأجهزةِ استشعارٍ جاهزةٍ، مثل كاميراتِ الويب،

وأجهزة استشعارِ العمق، وأجهزة استشعار ليدار عاليةِ الدّقّة (اللّيدار أو اللّادار هو تحديدُ المدى عن طريقِ الضّوءِ أو اللّيزر، وهي تكنولوجيا استشعارٍ عن بعدٍ مرئيّةٍ باستخدامِ نبضاتٍ من الضّوء).

وبالنّسبةِ لمشكلةِ تحديدِ الموقع، استخدموا خوارزميّاتٍ مفتوحةِ المصدرِ لتعيين بيئةِ الرّوبوت وتحديدِ مكانه.

أمّا من أجلِ التّحكّمِ بالرّوبوت، فاستُخدمت الطّرق المعياريّةِ المستخدَمَةِ في السّيّاراتِ ذاتيّةِ القيادة.

يقول مايكل إيفرت: «الجزء من التّجربة الّذي ظننّا أنّنا بحاجةٍ إلى الابتكار فيه هو تخطيطُ الحركة»، وهو يعني كيفيّةَ تحديدِ المساراتِ التّاليةِ بمجرّدِ معرفةِ أينَ أنتَ في العالم، ومعرفةِ كيفيّةِ اتّباعِ المسارات.

وهي مشكلةٌ صعبةُ الحلِ، خاصّةً في بيئاتِ المشاةِ المزدحمة، إذ غالبًا ما يصعب التّنبّؤ بالمساراتِ الفرديّة. وكحلٍّ، يتّكئ علماءُ الرّوبوتاتِ أحيانًا طرقًا قائمةً على المسار، فيبرمجونَ الرّوبوتَ لحسابِ المساراتِ المُثلى لجميعِ المشاةِ المرئيّين.

هنا تُستخدَمُ بياناتِ الاستشعارِ لحساب هذه المسارات، لأنّ النّاس لن يخبروا الرّوبوتَ في أيِّ اتّجاهٍ يحاولون الذّهاب.

و يكمل إيفرت: "لكنّ هذا يحتاجُ وقتًا طويلًا جدًا، إذ أنّ الرّوبوتَ سيتوقّف في مكانه ليحدِّدَ ماذا يجب فعله، وفي نفس الوقت يكون المشاةُ قد انتقلوا من مكانهم قبلَ أن يُقرِّرَ الرّوبوت وجهتَه التّالية. لذلك فإنّ هذا النّهجَ ليس واقعيًا جدًا، وخاصّةً إذا كُنتَ ترغب في حركةٍ أسرعَ".

نصائح وطرق بسيطة لبشره جذابه



ولمواجهةِ هذا التّحدي، اقتُرِحَت طرقٌ أسرعَ تعتمدُ على "ردّ الفعل"، إذ يُزوَّدُ الرّوبوت بنموذجٍ برمجيٍ بسيطٍ يستخدمُ الهندسةَ أو الفيزياءَ لحسابِ سرعة الطّريقِ الّذي يُتيح تجنّبَ الاصطدامات.

ويقولُ إيفرت: "إنّ المشكلةَ الّتي تواجه هذه الطّرق هي عدمُ القدرةِ على التّنبؤِ بالطّبيعةِ البشريّةِ. فالنّاسُ نادرًا ما يلتزمونَ بطريقٍ هندسيٍ مستقيمٍ، وقد يُغيّرونَ مساراتِهم فجأةً، أو يتوقّفونَ لتحيّةِ صديقٍ أو شراءِ بعضِ الحاجيّات، إلخ.

في مثلِ هذه البيئةِ الّتي لا يمكن التّنبؤُ بها، تميلُ هذه الرّوبوتات إلى الاصطدامِ مع النّاسِ، أو تبدو وكأنّها تُدفَعُ إلى جميعِ الاتّجاهاتِ في محاولاتٍ مفرطةٍ لتجنّبِ الاصطدام.

بعد عدّة محاولاتٍ وأبحاثٍ، تمكّن فريق معهد ماساتشوستس للتّكنولوجيا من إيجادِ طريقةٍ للتّغلّبِ على التّحدياتِ المذكورةِ سابقًا، وبالّالي من تمكينِ الرّوبوتِ من التّكيُفِ مع سلوكِ المشاةِ الّذي لا يمكن التّنبّؤُ به مع القدرةِ على التّحرّكِ باستمرارٍ واتّباعِ القواعدَ الاجتماعيّةَ النّموذجيّةَ لسلوكِ المشاة.

استخدمَ الفريقُ لتحقيقِ ذلكَ التّعلّمَ التّعزيزيَّ (Reinforcement Learning)، وهو نوعٌ من أنواعِ التّعلّمِ الآليّ، فقاموا بعمليّةِ محاكاةٍ حاسوبيّةٍ لتدريبِ روبوتٍ على اتّخاذِ مساراتٍ معيّنةٍ آخذًا بعينِ الاعتبارِ سرعةَ ومسارَ الأجسامِ الأخرى في البيئةِ المحيطة. وأدرجَ الفريقُ أيضًا المعاييرَ الاجتماعيّةَ في مرحلةِ التّدريبِ، فمثلًا كوفئَ الرّوبوت عندما قامَ بالتجاوزِ من جهةِ اليمين، وعوقِبَ عندما تجاوزَ من جهة اليسار.

ميزةُ التّعلّمِ التّعزيزيّ هو أنّه يمكّنُ الباحثينَ من التّدرّبِ على هذه السّيناريوهاتِ باستخدامِ المُحاكاة، إذ أنّ هذا التّدريبَ يأخذ وقتًا طويلًا وقدرة حَوسَبةٍ عالية.

وبعد تدريبِ الرّوبوتِ باستخدامِ المحاكاة، يمكن للباحثينَ إطلاقه في العالمِ الحقيقيّ، لِيَتّبِعَ المساراتِ الّتي حُدِّدَت في المُحاكاة عندما يتعرّفُ على سيناريو مماثلٍ في العالمِ الحقيقيّ.

وقد برمجَ الباحثون الرّوبوتَ على تقييمِ بيئته وضبطِ مساره كلّ عشرينَ ثانيةً. وبهذه الطّريقة تمكّنَ الرّوبوت من السّيرِ المستمرِّ بسرعةٍ نموذجيّةٍ تقارب 1.2 مترًا في الثّانية الواحدة (في ممرّ)، ودونَ التّوقّفِ لإعادةِ برمجةِ مساره.

يقول إيفرت: "نحن لا نخطّطُ لرسمِ طريقٍ كاملٍ نحو الهدف، فليسَ من المنطِقيّ فعلُ ذلك، خاصّةً إذا كنت تفترضُ أنّ العالم يتغيّرُ، نحن ننظرُ فقط إلى ما نراه، ونختارُ سرعةً، ونفعل ذلك لعشرينَ ثانيةٍ، ثمّ ننظرُ إلى العالمِ المحيطِ مرّةً أخرى، ونختارُ سرعةً أخرى، ونسيرُ مرّةً أخرى، وبهذه الطّريقة نعتقدُ أنّ الرّوبوتَ يبدو أكثرَ طبيعيّةً، و يستطيعُ توقُّعَ ما يفعلُهُ النّاس".

قاد إيفرت وزملاؤه اختبارَ الرّوبوت في قاعاتٍ متعرِّجةٍ ومزدحمةٍ من مبنى ستاتا في معهد ماساتشوستس للتّكنولوجيا، وكانَ الرّوبوت قادرًا على التّحرّكِ بشكلٍ مستقلٍّ لمدّةِ 20 دقيقةً في المرّةِ الواحدة، كذلك كان قادرًا على التّدفّقِ بسلاسةٍ مع تدفّقِ المُشاة، وقادرًا أيضًا على التّجاوزِ عن اليمينِ في الممرّاتِ -مع تجاوزِ النّاسِ في بعضِ الأحيانِ من اليسار- متجنِّبًا إلى جانبِ كلِّ ذلك أيَّ اصطداماتٍ.

ويقول إيفرت حولَ خططهِ المستقبليّةِ أنّهُ يعتزمُ استكشافَ كيفيّةِ تمكينِ الرّوبوتاتِ من التّعاملِ مع الحشودِ في بيئةٍ مكتظّةٍ بالمشاة.

فيشرحُ ذلك قائلًا: "للحشودِ ديناميكيّةٌ مختلفةٌ عن الأفراد، وقد تضطرُ إلى تعلّمِ شيءٍ مختلفٍ تمامًا إذا رأيت خمسةَ أشخاصٍ يسيرون معًا". "قد يكون هناك عرفٌ اجتماعيٌ مثلًا: لا تتحرّك من خلالِ النّاس، أو لا تقسمِ النّاس، أو تعامل معهم على أنّهم كتلةٌ واحدة . هذه أبحاثٌ مستقبليّةٌ وسنعمل عليها".



هذا الربوتات تسير بين الاطفال والاجابه على تساؤلاتهم من دون الاصدام بهم او ايذائهم بالرغم من حجمها الكبير

هل تريد علاج ضغط الدم المرتفع ؟ السر في الملح !

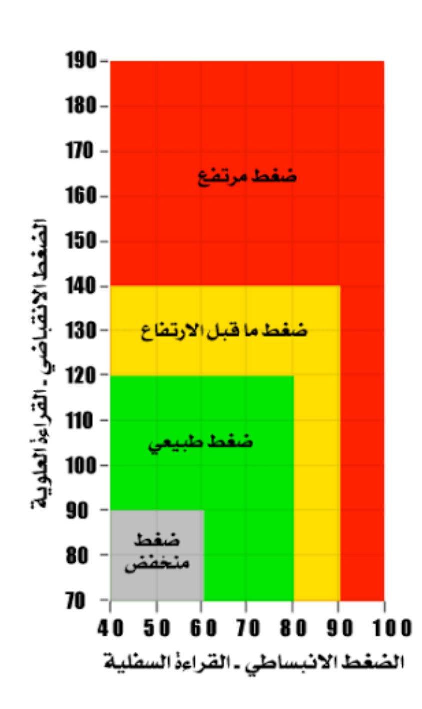
أظهرت بحوث جديدة أن التقليل من الملح إلى جانب اتباع نظام غذائي يعرف اختصارا بـ DASHوالذي يوصى به كثيرا، يمكن له أن يساعد على علاج ضغط الدم المرتفع وخفضه.

حيث أظهرت النتائج بعد شهر واحد للأشخاص الذين يعتمدون على هذه الاستراتيجية، مدى أهمية القيام بالتغييرات الغذائية بالنسبة لأولئك الذين يعانون من ضغط الدم المرتفع. شملت الدراسة ٤١٢ شخص يعانون من ارتفاع ضغط الدم، مقسمين على ٣ أنظمة مختلفة بنسب مختلفة من الملح، بعضهم يتناول حوالي نصف ملعقة صغيرة من الملح يوميا، والبعض الآخر حوالي ملعقة صغيرة، بينما استهلك الآخرون حوالي ١,٥ ملعقة صغيرة من الملح يوميا.

جدير بالذكر أن إدارة الدواء والغذاء الأمريكية توصي بحوالي ملعقة صغيرة من الملح فقط يوميا أي حوالي ٢,٣٠٠ ملليجرام من الصوديوم. كما تم الطلب من المشاركين في الدراسة الذين يبلغ أعمارهم حوالي ٤٨ سنة البقاء على نظام غذائي منتظم، أو التحول إلى نهج أكثر صحة وفاعلية لوقف ارتفاع ضغط الدم DASH

وغالبا ما يوصى بنظام DASH من قبل الأطباء، والذي يركز على الفواكه والخضروات، والحبوب الكاملة، والألبان قليلة أو الخالية من الدسم، بالإضافة إلى الأسماك والدواجن والفاصوليا والبذور والمكسرات. أظهرت النتائج أن الأشخاص الذين واصلوا تناول كميات أكبر من الملح مع التحول لنظام DASH)) انخفض لديهم ضغط الدم الانقباضي، وظهور فوائد أكبر للأشخاص الذين بدأوا التجربة بضغط أعلى في الدم.

وأوضح الباحثون أن هذه الدراسة توفر دليلا على أن الأشخاص الذين يتقيدون بالنظام الغذائي DASH، ينخفض لديهم خطر ارتفاع مستوى ضغط الدم. جدير بالذكر أن الدراسة تدعم فكرة أن الجمع بين نظام غذائي منتظم وبين نظام هو DASHالأكثر فائدة للسيطرة و علاج ضغط الدم المرتفع في الأفراد في مراحله الأولى.

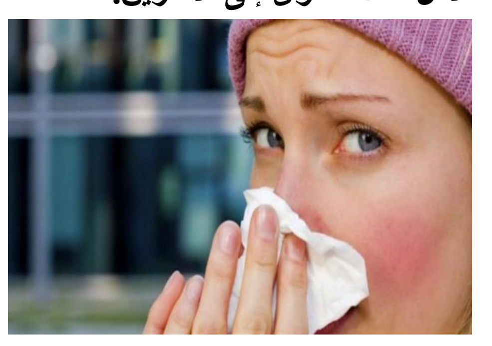


أمراض الشتاء التي يجب أن تستعد لها بنصائح بسيطة

نزلات البرد

يمكنك المساعدة في منع نزلات البرد عن طريق غسل يديك باستمرار، فهذا قد يدمر البكتيريا التي قد تكون التقطتها عند لمس الأسطح المختلفة المستخدمة من قبل أشخاص آخرين، مثل مقابض الباب. اضافة الى الحفاظ على المنزل والأدوات التي توجد فيه نظيفة مثل: الكؤوس والمناشف، خاصة إن كان هناك شخص مريض.

نصيحة مهمة: إذا أصبت بالبرد، استخدم المناديل بدلا من القماش، لأنها الأقل نقلا للعدوى إلى الآخرين.



التهاب الحلق

التهاب الحلق من امراض الشتاء الشائعة والتي تسببها الالتهابات الفيروسية، كما هناك بعض الأدلة على أن بعض العادات الخاطئة مثل الانتقال من غرفة دافئة إلى الهواء البارد .

نصيحة مهمة: تعتبر الغرغرة بالماء المالح الدافئ وسيلة سريعة وسهلة لالتهاب الحلق، يمكنك وضع ملعقة صغيرة من الملح في كوب من الماء المغلي المبرد جزئيا، صحيح أن ذلك لن يشفي العدوى، ولكن لديه خصائص مضادة للالتهابات ويمكن أن يكون له تأثير مهدئ.



الربو

الهواء البارد هو أحد العوامل الرئيسية المحفزة لأعراض الربو مثل: الصفير وضيق التنفس، لذلك يجب أن يكون الأشخاص الذين يعانون من البرد حذرين بشكل خاص في الشتاء.

نصيحة مهمة: حاول أن تبقى في المنزل في الأيام الباردة جدا، وفي حال الخروج قم بارتداء وشاح فضفاض على الأنف والفم، كما يجب أن تهتم أكثر بالانتظام على أخذ أدويتك، والإبقاء على أدوية الاستنشاق إلى جانبك

نوروفيروس

نوروفيروس هو عبارة عن فيروس يكون في المعدة ويكون معدي للغاية، ويمكن أن يحدث على مدار السنة، ولكنه أكثر شيوعا في فصل الشتاء وينتشر في بعض الأماكن مثل الفنادق والمستشفيات والمدارس، ومن المفترض أن ينتهي المرض بعد عدة أيام.

نصيحة مهمة: عندما يصبح الناس مريضين بالقئ والإسهال، يكون من المهم شرب السوائل لمنع الجفاف، ويعتبر الأطفال الصغار وكبار السن معرضون للخطر بشكل خاص، كما يمكن من خلال شرب محاليل الجفاف الفموية أن تقلل من خطر الجفاف.

ألم المفاصل

الكثيرين يذكرون أن المفاصل تصبح أكثر إيلاما وقسوة في الشتاء، ولا يوجد دليل على أن تغير الطقس هو السبب في ذلك.

نصيحة مهمة: كثير من الناس يمرون ببعض الاكتئاب خلال الشتاء، وهذا يجعلهم يدركون الألم بشكل أكثر حدة، وكل الحالات الطبية لديهم تزداد سوءا، لذلك يمكن لعادة يومية أن تعزز الحالة النفسية والجسدية.

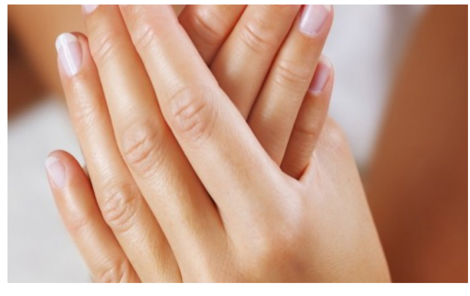
قروح البرد

بجانب أنها من أمراض الشتاء الشائعة، قد تكون قروح البرد علامة على وجودك تحت الضغط النفسي، لذلك يمكن للرعاية خلال فصل الشتاء أن يساعد على تقليل فرص الإصابة بها.

نصيحة مهمة: كل يوم قم بعمل الأشياء التي تجعلك تشعر أنك أقل شعورا بالضغط، مثل أخذ حمام دافئ، أو الذهاب للتنزه، أو مشاهدة أحد الأفلام المفضلة لديك.



برودة الأطراف (اليدين والقدمين



ظاهرة رينود تعتبر حالة شائعة تجعل أصابعك يتغير لونها وتصبح مؤلمة جدا في الطقس البارد، حيث تتشنج الأوعية الدموية الصغيرة في اليدين والقدمين، مما يحد من تدفق الدم مؤقتا إلى يديك والقدمين، ويمكن لكثير من الناس العيش مع أعراضهم، ولكن في الحالات الشديدة يجب أخذ الدواء.

نصيحة مهمة: لا تدخن ولا تشرب الكافيين، حيث يمكن أن تتفاقم الأعراض، وارتدي دائما القفازات الدافئة والجوارب عند الخروج في الطقس البارد.

الجلد الجاف

الجلد الجاف هو حالة شائعة، وغالبا ما يكون أسوأ في فصل الشتاء، عندما تكون الرطوبة البيئية منخفضة، لذلك يعتبر الترطيب ضروري خلال فصل الشتاء.

وبدلا من الاعتقاد السائد أن الجلد يمتص تلك المستحضرات، في الحقيقة هي تعمل كمانع للتسرب لوقف تبخر الرطوبة الطبيعية للبشرة، وأفضل وقت لتطبيق المرطب هو بعد الاستحمام، حيث تكون بشرتك لازالت رطبة، ومرة أخرى قبل النوم.

نصيحة مهمة: قم بأخذ حمام دافئ وليس ساخن، الماء الساخن جدا هو الذي يجعل الجلد أكثر جفاف وحكة.

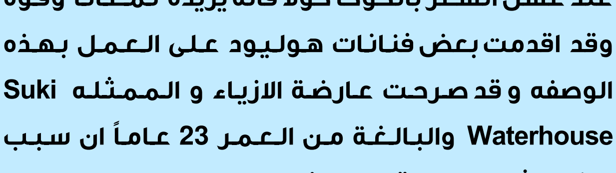


الانفلونزا

الإنفلونزا يمكن أن تكون قاتلة للأشخاص الضعفاء، فالأشخاص الذين تبلغ أعمارهم فوق الـ ٦٠، والنساء الحوامل والأشخاص الذين يعانون من أمراض صحية مزمنة بما فيها السكري، والانسداد الرئوي، يكونون معرضين بشكل أكبر للخطر، أفضل طريقة للوقاية من الإنفلونزا هي بالحصول على تطعيم الانفلونزا، حيث يعطي الحماية من المرض لمدة عام. إذا كنت فوق الـ ٦٥ عاما أو لديك حالة صحية مزمنة، فقد يناسبك لقاح المكورات الرئوية الذي توفر الحماية ضد الالتهاب الرئوي.

نصيحة مهمة: قم باستشارة طبيبك في حال معرفة أنك في خطر الإصابة بالانفلونزا.

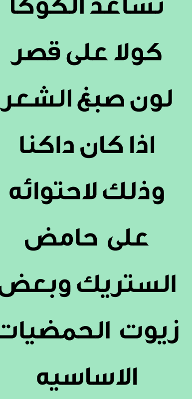
أستخدمات للكوكا كولا ربما لم تسمع بها من قبل



عند غسل الشعر بالكوكا كولا فانه يزيده لمعانا وقوه وقد اقدمت بعض فنانات هوليود على العمل بهذه الوصفه و قد صرحت عارضة الازياء و الممثله Suki Waterhouse والبالغة من العمر 23 عاماً ان سبب جاذبيه شعرها هو قيامها بغسله بالكوكا كولا



لاداعي لقص الشعر اذا التصقت به بعض العلكه قومي بوضع قليل من الكوكا كولا على المنطقه المصابه سيساعد على اذابه العلكه ونزعها من الشعر بسهوله



تساعد الكوكا كولا على قصر لون صبغ الشعر اذا كان داكنا وذلك لاحتوائه على حامض الستريك وبعض زيوت الحمضيات الاساسيه



يرش المزارعين الهنود الكوكا كولا على محاصيلهم للتخلص من الحشرات والافات الزراعيه والنمل الاحمر ويخلص الارض من الرخويات في التربه باعتباره ارخص من المبيدات الحشريه





عند ما تتعرض للدغات حشرات غير مريحه او تعرضك للسعات قناديل البحر ضع وساده من القطن المنقوع بالكوكا كولا على المنطقه المصابه سيقلل ذلك الحرقه او الحكه الى حد كبير وذلك لاحتواء الكوكا كولا على ماده الكافين التي لها تاثير مخدر على مثل تلك الاصابات

الكوكا كولا منظف جيد للمراحيض والحمامات الصحيه بفضل احتوائه على حامض الفسفوريك الذي يذيب الشوائب والبقع بشل ممتاز ويفضل استخدام اسفنجه او بخاخ ورشه على البقع مع ابقائه لعدة ساعات ويغسل وسوف تلاحظ اختفاء البقع نهائياً حامض الفسفوريك مسموح باضفاته في بعض المواد الغذائيه ولكن الاكثر منه ضار



الاحماض والكافين الموجود في الكوكا كولا مذيب جيد للدهون لذلك يمكنك نقع اواني الطعام المتسخه بالدهون واسطح المطابخ وتركها عليها لساعات سيسهل ذلك ازاله الدهون التخلص منها بعد غسلها



ضع نسبه 1:1 ماء وكوكا كولا قبل غسل الملابس التي تحتوي على رائحه دهون او بانزين او غازات ونقعها في الخليط وبعدها اغسلها ستلاحظ عدم بقاء رائحة البانزين



تستخدم الكوكا كولا لازاله الصداء عن الاسطح الحديديه وذلك برشها عليها ومسحها جيدا حتى تلمع من جديد

اعاده القطع النقديه القديمه الى سابق عهدها وجعلها تلمع وذلك بوضعها في قنينه وصب الكوكا عليها ورجها وتركها لترى الفرق



خُرافـــات الحمـــل



1 الطعام الحار
يُحفِّز الولادة المبكرة.





خطأ.
لو كان ذلك صحيحًا لكان هنالك مدن بأكملها، حيث النساء الحوامل سيقضين أوقاتًا عصيبة في البحث عن طعام. لا يوجد هناك أي دليل يُثبت أن كمية البهارات أوالتوابل تسرّع الولادة.

2 يجب على الحوامل
أن يأكلن عن اثنين.



خطأ.
الحقيقة المحزنة أن كونك حاملًا فذلك يتطلب منك 300 حريرة إضافية فقط، إلَّا إذا أردت أن يكتسب طفلك قابلية ليصبح سمينًا.

3 زبدة الكاكاو
تمنع ظهورعلامات الترهل.



خطأ.
يبدو أن الإغراء الذي تتعرضين له لدهن بطنك المُنتفخة بمستحضر له رائحة الكاكاو، يُعدُّ آخر شيء يمكن أن يمنع من حدوث الترهلات، بل على العكس من الممكن أن يجعل جلدك أكثر حساسية. تتطلعين للطريقة التي تجمّل من بطنك المنتفخة؟ حاولي حلّ ذلك بفيتامين E الذي أثبت قدرته على جعل الجلد أكثر نعومة ولكن كوني على علم أنه لا شيء يمنع من ظهور علامات التمدد أو الترهل.

4 المشي
يحفز على الولادة.



خطأ.
إنه لمن الصّحي أن تبقى الحامل في حالة نشاط لطيفة على مفاصلها، (وتساعدها في حرق حريرات الآيس كريم التي تناولتها بالأمس)، ولكن لم يثبت أن المشي يُساعد على الولادة، التي هي قادمة بأيَّة حال.

5 لا للسوشي
أثناء الحمل.



خطأ.

باستثناء اللفافات التي تحتوي على سمك الاسقمري، القرش، و سمك أبو سيف، يُعتبر السوشي نوع من أنواع الأرز فحسب والأعشاب البحرية والخضار. بإمكانكِ الاستعاضة بأسماك أخرى مثل السلمون (الغني بأوميغا 3 وهي جيدة جدًا لنمو الدَماغ)،
ولا تبالغي في تناول التونة- ابقيها تحت 12 وقية (أي حوالي اللفافتان كل أسبوع)

6 النوم فقط
على جانبك الأيمن
أثناء الحمل.



خطأ.

ما لم تكن هنالك أية مضاعفات خطيرة على الحامل كارتفاع ضغط الدم، فاشعري بالحرية أثناء نومك وبأية طريقة شئتِ لأنك حتمًا ستفتقدين النومَ العميقَ بمجرد مجيء طفلك إلى الحياة.



7 حرقة المعدة
عند الحامل تعني
أن المولود سيكون مشعرانيًا.



خطأ.

كلما اقتربت ولادتك -وبسبب حجم الطفل- كلما زاد ازدحام أعضاءك داخل تجويف بطنك. تشعرين بالحرقة لأنه وببساطة، معدتك لا تجد مكانًا لكي تتمدد جيدًا، مما يدفع بأحماضها إلى المريء.

8 لا تركبي الطائرة
إذا كنت في الثلث الأول
أو الأخير من حملك.



خطأ.

الحقيقة أن الطيران آمن تمامًا في أي شهر من فترة حملك. معظم الخطوط الجوية تتردد في السماح للنساء في المراحل المتقدمة من الحمل بالطيران (يعتقدون أن الهبوط الاضطراري مسؤولية) كما أن طبيبك يريدك أن تبقي قريبة بسبب اقتراب موعد الولادة.



9 من الخطر
رفع يديك فوق رأسك.

خطأ.

رفع يد الأم لا يشكل حتمًا أية عواقب إذا كان الطفل يظهر والحبل السُّريُّ حول رقبته، لا تقلقي، فإن حركة طفلك، وطول الحبل السري هي التي تحدد ما إذا كان الحبل سيلتف حول عنقه (الحبل السري عادة ينزلق بشكل طبيعي و يتجه نحو الخارج عند الولادة).



10 لا قهوة
خلال الحمل.

خطأ.

إنه من الآمن تمامًا شُرب كوب من القهوة يوميًا، ولكن لا تبالغي بذلك - أكثر من 200 ملغ من الكافئين في اليوم يمكن أن يضعك تحت خطر الولادة المبكرة أوالإجهاض.



13 شعورك بالدُّوار في الصباح الباكر
يعني أنك حامل بأنثى "فتاة".



خطأ.

نسبة حصولك على مولود ذكرأو أنثى هي 50/50 بأية حال.
لذا لاتقلقي نفسك.



11 وجهك
يبدو مختلفًا جدًا فيجب أن تكوني حاملًا بفتاة.



خطأ.

تلك تعد على رأس قائمة الأشياء الأسوأ التي يمكن أن تُقال للمرأة الحامل. لا أحد يرغب بأن يُقال له بأن وجهه يبدو مختلفًا (سمين، مليئ بالشامات، منقط). أفضل مايمكن أن تفعله هو أن تشتري لها هدية تناسب الذكر والأنثى، لأن فرصتك في أن تكون محقًا هي50/50 على أية حال.



12 لا تقودي
في الطرق الوعرة.

خطأ.

إنه شيء باعث للقلق، خاصة أثناء التنقل بعد تشكُّل الحفر والأخاديد التي تَكثر في الشتاء. ولكن لا تقلقي، القيادة في الطرق العادية لاتُعد خطرًا للأم الحامل، لأن طفلك محميٌّ بوسادة بين السائل الأمنيوسي والرحم، لذلك ضعي حزام الأمان واستمتعي بالقيادة.



التهاب الكبد الوبائي فيروس بي أسبابه وطرق علاجه

يعد الكبد من أهم اعضاء جسم الانسان حيث انه يقوم بالعديد من العمليات الاساسية داخل الجسم كـ التمثيل الغذائي و تنقية الجسم من السموم وتخزين سكر الكلوكوز في الصورة المركبة لـه وهي الجليكوجين و انتاج العصارة الصفراوية ، ولهذا فان حدوث اي خلل في هذا العضو قد يتسبب في العديد من الامراض التي تؤثر علي حياة الانسان وقيامه بوظائفه وعلي هذا النحو نستعرض احد اهم هذه الامراض وهو التهاب الكبد الوبائيB .

ماذا عن فيرس بي ؟

فيروس بي هو أحد الفيروسات التي تصيب الكبد من ضمن انواع اخرى كـ سي او دي وغيرهم حيث يقومDNAهذا الفيروس بمهاجمة خلايا الكبد ، وعلي الفور يقوم الجسم بانتاج الاجسام المضادة لهذا الفيروس ونتيجة لهذا التفاعل يحدث تلف بخلايا الكبد ومع مرور الوقت يقوم الفيرس بتدمير الجهاز المناعي للجسم وينتهي الأمر بالالتهاب الكبدي .

أسباب الإصابة بفيروس بي

ينتقل هذا الفيرس من شخص لأخر عن طريق الدم ، السائل المنوي ، الإفرازات المهبلية وإفرازات الجسم الأخري من بول وبراز وعرق و دموع حيث يتم لك من خلال :

- إعادة استخدام الأدوات الطبية المستعملة كالإبر .
- العلاقات الجنسية مع الاشخاص الحاملين للفيرس .
- من الأم المصابة لطفلها أثناء مروره في قناة المهبل .
- الأشخاص العاملين بالمجال الطبي هم أيضاً عرضة للإصابة .
- العيش في الأماكن الموبوءة بهذا المرض .

أعراض فيروس بي والمخاطر الناتجة عنه

هناك صورتان من هذا المرض أحداهما حادة تستغرق أقل من ٦ أشهر والأخري مزمنة تستغرق أكثر من ٦ أشهر فاذا تمت العدوى في مرحلة ما بعد البلوغ فان احتمالية التحول للحالة المزمنة لاتتخطي ١٠% أما إذا حدثت العدوي في مرحلة ما قبل البلوغ تصل هذه الإحتمالية الي ٣٠% وتبلغ هذه النسبة اقصاها في الأطفال حديثي الولادة المصابين بالفيرس حيث تصل الي ٩٥% ويمر هذا المرض بثلاث مراحل أولهما :

١- مرحلة ما قبل اليرقان : حيث غالباً يشتكي المريض من الآلام بالبطن والمفاصل والعضلات و ارتفاع درجة الحرارة و غثيان وقيء واسهال ، حالة من الضعف العام .

٢- مرحلة اليرقان : – وتتميز هذه المرحلة بتغير درجة لون البول الي القتامة تصبغ أنسجة الجسم كالجلد والعينين الي اللون الأصفر

٣- مرحلة النقاهة : – وفي هذه المرحلة تختفي معظم الأعراض السابقة ويشعر المريض بتحسن ملحوظ في حالته العامة

أما الصورة المزمنة لالتهاب الكبد الوبائي قد تؤدي لدخول الكبد في العديد من المضاعفات الاخري مثل

- تليف الكبد
- سرطان الكبد
- الفشل الكبدي
- وقد يخرج الأمر خارج نطاق الكبد ليؤدي الى امراض الكلي أو الأنيميا

تشخيص التهاب الكبد الوبائي بي:

لتحديد اذا ما كان الشخص الذي تعرض للإصابة حامل للمرض أم مصاب بالمرض ؟ فالشخص الحامل للمرض لا تبدو عليه أعراض المرض كما أن أنزيمات الكبد لديه تكون في معدلها الطبيعي :

(ALT up to 55 &AST up to 49)

أما الشخص المصاب فهو تبدو عليه أعراض المرض جلية بالإضافة الي ارتفاع ملحوظ في انزيمات الكبد مع وجود الفيرس في حالة نشطة حيث تكون نتيجة تحليل الفيرس إيجابية

+veHBeAG

طرق علاج فيروس بي والوقاية منه:

هل من الممكن أن يكون هناك وقاية من هذا المرض ؟
قد تبدو الإجابة غريبة حيث أنه هناك وقاية قبل أو حتى بعد الإصابة تتمثل في المصل المضاد لفيروس بي
(Hepatitis B immunoglobulin)
إذ أن بعد التعرض للإصابة بالفيروس أيا كان طريقة الإصابة به قد ينجو الشخص من حدوث مضاعفات المرض والحد من انتشاره إذا قام بأخذ المصل المضاد في خلال ١٢ ساعة فقط من تعرضه للاصابة بغض النظر عن كونه حقن بالمصل قبل ذلك او لا.
يمكن أخذ هذا المصل علي مدي ٠ ، ١ ، ٦ أشهر حيث يقوم الجسم بتكوين الاجسام المضادة له (HBsAG) (HBsAB)

من يحتاج إلى اللقاح ؟

– الاطفال من عمر يوم الي شهر للأمهات الحاملين للمرض في خلال ١٢ ساعة من الولادة
– كل العاملين بالمجال الطبي
– كل السكان في المناطق الموبوءة بالمرض

علاج التهاب الكبد الوبائي بي

أما بالنسبة للعلاج منه فانه يختلف عما اذا كانت الحالة حادة أو مزمنة ففي حالات الإصابة الحادة لا يحتاج المريض الي التدخل بالأدوية فقط يكفيه اتباع نظام في حياته من التغذية السليمة و شرب السوائل و الراحة و سيتكفل جسمه بمقاومة هذا النوع من العدوي وفي الحالات المزمنة يبدو الموضوع أصعب حيث يتوجب علي المريض اتباع برنامج كامل من العلاج المنتظم بمعرفة الطبيب يتمثل في مضادات الفيرس مثل:

Lamivudine -
adefovir -
telbivudine -
Entecavir-
Interferon alpha2b-

واذا باءت هذه المحاولات بالفشل قد يلجأ المريض الي خيار أخر وهو زرع الكبد.

متى يمكن التوقف عن علاج فيروس بي ؟

هناك اتجاهان :
– بعض الاطباء يرون أن المرضى يمكنهم التوقف عن العلاج بعد سنة كاملة من اختفاء الفيروس من الدم وسلبية نتيجة ال (بي سي ار) دون انتظار ظهور مضادات الفيروس علي سطحه.

- والبعض الاخر يفضل الإستمرار في العلاج إلي حين ظهور مضادات الفيروس علي سطحه.

حول العالم : هناك ٢ بليون شخص حول العالم مصابين بهذا الفيروس منهم ٤٠٠ مليون شخص هم من يعانون من المرحلة المزمنة له واكدت الاحصائيات انه هناك حوالي من ١٠ الي ٣٠ مليون شخص يصابوا سنوياً بفيروس بي وأيضاً حوالي ١ مليون شخص يموتون كل عام من هذا المرض أو مضاعفاته اي بمعدل شخصان كل دقيقة أما البلد الحاصلة علي النصيب الأكبر من انتشاره بها فهي الولايات المتحدة الامريكية حيث أنها تملك حوالي ١٢ مليون مصاب
أما عن مصر فهي أيضا لديها نصيب وفير من فيرس بي ولكن لا يقارن بالطبع بمدي إنتشار فيروس سي داخل مصر حيث أن المصابين بفيروس بي داخل مصر يمثلون حوالي ١٠% من سكانها لكنه منتشر اكثر في الوجه البحري عن قبليها وأيضاً نسبته أعلي في الذكور مقارنة بالاناث .

فيروس بي والحمل :

إن الاصابة بفيروس بي أثناء الحمل لايؤثر بأي شكل علي الجنين أما بعد الولادة يجب أن يتم تطعيم الطفل مباشرة بالمصل المضاد كجرعة أولي تليها الاخري بشهر ثم ٦ اشهر وجرعة واحدة فقط من الاميونوجلوبيلين حيث يتم ذلك في خلال ١٢ ساعة فقط من الولادة اذ انه يزيد من فرصة الوقاية للطفل بنسبة تصل الي ٩٠% تأتي بعد ذلك مرحلة الرضاعة حيث ينصح معظم الأطباء بأن تقوم الأم المصابة بفيرس بي بالرضاعة الطبيعية لمولودها حيث أن الرضاعة الطبيعية تقلل من خطورة الاصابة بالعدوي لدي الطفل

هل الإصابة بفيرس بي تؤدي إلى الإصابة بفيرس سي أو العكس ؟

لا يوجد رابط بينهما حيث ان لكل منهما طرق انتقاله المختلفة فإذا توفرت البيئة المحيطة لإنتشار العدوي تحدث الإصابة فلاهما يؤثر علي الكبد بطريقته ومن الممكن أيضاً أن يكون المريض حامل لـ فيرس بي و سي معاً ولكن ليس كـ مضاعفة من احدهما للاخر .

أيهما الأخطر بي أم سي ؟

باختصار فان التهاب الكبد الوبائي سي هو من أخطر أمراض العصر وذلك لانه الأكثر انتشاراً أما عن التهاب الكبد الوبائي بي إذا أصيب به شخص فإنه أخطر بكثير من فيرس سي .

كيف يؤثر كل منهما على الآخر ؟

تأثير الايدز علي الحالات المصابة بـ فيرس بي ليس بهين حيث أنه يزيد من نسبة حدوث تليف الكبد ويتسبب ايضاً في عدم استجابة مريض الكبد للعلاج وارتفاع ملحوظ في انزيمات الكبد وفي النهاية فإنه يزيد من فرص حدوث الوفاة من ٢ الي ٣ مرات أكثر.
أما عن تأثير فيرس بي علي حالات الايدز كان يعتقد سابقاً ان فيرس بي يزيد من حدة مرض الايدز وينتهي بالمريض الي الوفاة أما الدراسات الحديثة فقد أثبتت انه لا تأثير نهائياً لهذا الفيرس علي مرض الايدز ولا علي مضاعفاته ولا يتسبب حتي في الوفاة.

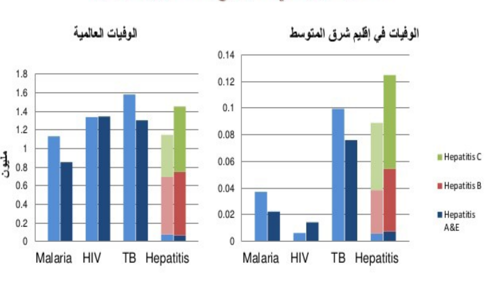
الاستراتيجية العالمية لالتهاب الكبد: الغايات

• مقترح الغايات الخاصة بالأثر (بحلول 2030)

خفض الوفيات الناجمة عن التهاب الكبد B وC بنسبة 65%	خفض الحالات الجديدة من التهاب الكبد B وC بنسبة 90%

• تدعمها غايات التغطية بأهم التدخلات

التدخل	النسبة الأساسية، 2015	2020	2030
التطعيم ضد التهاب الكبد B	%81	90%	%90
التطعيم ضد التهاب الكبد B عند الولادة	%38	%50	%90
الحقن الآمن	%5	تغطية بنسبة 50%	%90
علاج التهاب الكبد B	أقل من 1%	علاج 8 ملايين شخص (5 ملايين من التهاب الكبد B، و3 ملايين من التهاب الكبد C)	%80
علاج التهاب الكبد C	أقل من 1%		%80



الطريقه المثاليه لتظيف الاسنان

اعداد طبيبه الاسنان ساره عبد السلام

إنّ عملية تنظيف الأسنان من أهمّ العادات الصحية التي يجب على الإنسان اتّباعها مرتين يوميا ولمدة دقيقتين وذلك للحفاظ على صحة وسلامة الأسنان وإزالة بقايا الأطعمة المتبقية في الأسنان بعد تناول الوجبات الغذائية. وعند قيامنا بهذه المهمه نستخدم فرشاة و معجون الأسنان، وخيط الأسنان لتنظيفها بصوره صحيحه لذلك يجب معرفة طريقة استعمالها بشكل صحيح حتى لا تؤذي اللثة وتزيل الطبقة الخارجية للأسنان وتسبب الإصابة بحساسية الأسنان.

البلاك هو عبارة عن مجموعة من الجراثيم الملتصقة على سطح الأسنان بواسطة اللعاب و بقايا الطعام ووجود هذه الطبقة سبب اساسي لحدوث تسوس الاسنان والتهاب اللثة

الجير يعتبر البلاك نواة الجير حيث تترسب فيها المواد الغير العضوية المجودة باللعاب فيتكون بذلك الجير

أضرار الجير

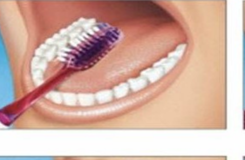
يساعد على تكاثر الجراثيم ويؤدي إلى نزيف اللثة وتورمها وضمور اللثة وانحسارها وتكون الجيوب اللثوية وامتصاص العظم السنخي وتراجعة الغير قابل للاصلاح تخلخل الأسنان وسقوطها وتسوس الأسنان وجروح وتقرحات اللسان

الخطوات الصحيحة لتنظيف الأسنان

افضل وقت لتفريش الاسنان هو بعد نصف ساعة من تناول الوجبة تثبت فرشاة الأسنان على خط اللثة ويجب ان تلامس اللثة وسطح الأسنان تحرك فرشاة الأسنان بهدوء إلى الأسفل والأعلى، ويتم تحريكها بشكل دائري على سطح الأسنان من الداخل والخارج، وتكرر نفس الخطوات على باقي الأسنان الداخلية في الفم.

اما الاسنان الامامية فتوضع فرشاة الأسنان بشكل عامودي خلف الأسنان ثم يتم تحريكها باستخدام نصفها الأمامي لأعلى ولأسفل. تنظيف اللسان باستخدام فرشاة الأسنان، ثم يتم غسل الفم بالماء جيداً لاصحاب امراض اللثة ونزف اللثة تستعمل فرشاة اسنان ناعمة وعلى كل شخص ان





يستبدل فرشاة اسنانة كل ستة اشهر واي معجون اسنان يحتوي على الفلورايد يعتبر هو الخيار الامثل اما اصحاب حساسية الاسنان فيفضل استعمال معجون اسنان ضد تحسس الاسنان ويفضل الفحص الدوري عند طبيب الاسنان وتنظيف الاسنان عند الطبيب كل ستة اشهر

كما يجب استعمل خيط الاسنان لاستخراج بقايا الطعام والبلاك من بين الاسنان كل يوم

اما اصحاب الجسور التعويضية وتيجان الاسنان وتقويم الاسنان يفضل استعمال فرشاة ناعمة تدخل بين الاسنان لتنظيفها




6 أطعمة دهنية لـحميه صحيه

اضافة الى الرجيم الصحي يُنصح بإضافة بعض الأطعمة، التي وعلى الرغم من غناها بالدهون، هي تُساعد في خسارة الوزن ولا تُهدِّد الـ"رجيم"وهي:

١. لحم البقر المغذَّى على العشب: لاحظت إحدى الدراسات أن اللحم الذي يتغذَّى على العشب، يحوي مستويات عالية من الأحماض الدهنية (الأوميغا ٣) المُساعدة في الحدِّ من خطر الإصابة بأمراض القلب. ولناحية الدهون والسعرات الحرارية، فهي تقلُّ في لحم البقر المُغذَّى على العشب، بالمقارنة بصنوف اللحوم الأخرى.

٢. زيت الزيتون: هو غنيٌّ بعنصر الـ"بوليفينول" المضاد للسرطان والدهون غير المشبعة الأحادية الهامَّة لصحَّة القلب. وكانت دراسة أثبتت أن الـ"رجيم" الذي يضمُّ زيت الزيتون في مكوِّناته، يرفع مستويات الـ"اديبونيكتين"، أي الهرمون المسوؤل عن تفتيت الدهون في الجسم. وكلَّما زاد هذا الهرمون، قلَّ مؤشِّر كتلة الجسم.

٣. جوز الهند: يزخر بالدهون المشبعة، ولكن تجدر الإشارة إلى أن أكثر من نصف كمِّ هذه الأخيرة هو من حمض الـ"لوريك"، أحد أنواع الدهون التي تحسِّن مستويات الـ"كوليسترول". فضلاً عن أن مكمِّلات زيت جوز الهند، تساعد في التخلُّص من "الكرش".



٤. الشوكولاتة الداكنة: يمكن للشوكولاتة الداكنة أن تُخفِّف من دهون البطن، حسب دراسة أفادت أن عندما تناول الرجال مائة غرام من الشوكولاتة، قبل ساعتين من وجبة الطعام، قلَّ استهلاكهم للسعرات حرارية بنسبة ١٧%، مقارنة بن تناولوا الشوكولاتة بالحليب. ويعتقد الباحثون أن السبب يعود لمحتوى الشوكولاتة الداكنة من زبدة الكاكاو النقيَّة، وهي مصدر للحمض الدهني المبطئ للهضم.

٥. الأفوكادو: على الرغم من أنه ينصح بقصر استهلاك الأفوكادو إلى ربع أو نصف ثمرة منها في اليوم، إلا أن غناها بالدهون غير المشبعة الأحادية الصحيَّة والحاوية حمض الأوليك، يساعد في الحدِّ من الشهيَّة.

٦. سمك السلمون البرِّي: إن إضافة سمك السلمون البرِّي إلى الـ"رجيم" المتبع، مرَّتين في الأسبوع، كفيل بالحصول على كمٍّ من الأحماض الدهنيَّة الصحيَّة للقلب، والواقية من خطر عدم انتظام ضرباته، والمخفِّفة مستويات الدهون الثلاثية، والمُساعدة في عمل التمثيل الغذائي، إضافة إلى فقد الدهون بشكل أسرع.



كل ما تودون معرفته عن الكوليسترول

ما هو الكوليسترول LDL

(بروتين دهني منخفض الكثافة) ويطلق عليه عمومًا وبشكل شائع الكولسترول السيّىء، وهو يُنقل من الكبد إلى خلايا الجسم. وأما الكولسترول (HDL أو بروتين دهني عالي الكثافة) ويطلق عليه عمومًا الكولسترول الجيّد، ويتم نقله إلى الكبد.

علمًا أنّ الخطر يكمن عندما يستقر الكولسترول السيّىء على جدران الشرايين، فيعيق تدفق الدم.

ما هو المستوى الطبيعي لـ الكوليسترول السيّىء؟

إنّ القيم التي تحدد المستويات الطبيعية للكولسترول (إل دي إل) هي ليست ذاتها بالنسبة إلى جميع الأشخاص. وفي واقع الأمر فإنها تعتمد على عوامل عدة، ولكن بشكل كبير على مستوى مخاطر إصابة القلب والأوعية الدموية، فكلما كانت المخاطر مرتفعة، فمن الأفضل أن تكون مستويات الكولسترول (إل دي إل) منخفضة. وكمؤشر على ذلك ربما يجب أن تكون المستويات كالتالي:

- مثالي إذا كان أقل من ١غم/ ١
- جيد بين ١ إلى ١.٢٩ غم/ ١
- محدود بين ١.٣ و ١.٥٩ غم/ ١
- عالي بين ١.٦ و ١.٨٩ غم/ ١
- عالي جدًا فوق ١.٩ غم/ ١

ينبغي ملاحظة أنه عندما يتم تحديد مستوى الكولسترول (إل دي إل)، يجب استخدام معادلة فريديوالد وهي: إل دي إل= الكولسترول الكلي – (إتش دي إل + الدهون الثلاثية /٥) .

ما الذي يشير إلى أنّ مستوى الكوليسترول إل دي إل عالٍ جدًا؟

بالتأكيد أنّ الكولسترول (إل دي إل) يُعتبر "سيئًا" ولكنه رغم ذلك يلعب دورًا أساسيًا في الأداء الجيد لوظائف الجسم. وهذا صحيح تحديدًا بالنسبة إلى الأشخاص الذين عانوا مسبّقًا من نوبة قلبية حيث إنّ المستوى المنخفض جدًا للكولسترول (إل دي إل) يزيد من مخاطر الوفاة. وفي الوقت ذاته، فإنّ المستوى الذي يُعتبر منخفضًا جدًا للكولسترول (إل دي إل) قد يعزز الإصابة بمرض السرطان والقلق والاكتئاب. كما يمكن أن يفسر زيادة نشاط الغدة الدرقية، أو وجود التهاب أو عدوى، أو الإصابة بمرض تشمّع الكبد. وعلى أية حال فإنّ قيمة الكولسترول (إل دي إل) المنخفضة لا تسبب بشكل عام أية مشاكل للجسم.

ماذا تفعل إذا كان مستوى الكوليسترول إل دي إل عاليًا جدًا؟

كان يُعتقد لفترة طويلة، أنّ زيادة وجود الكولسترول السيّىء في الجسم خطير على الصحة، وأنه السبب بإلحاق الضرر بالشرايين، وذلك بتشكيل لويحات تصلب الشرايين وتعزيز الإصابة بالجلطات والنوبات القلبية، ولكنه في الأحوال كافة ليس سوى مؤشر على أسلوب الحياة. وبالإضافة إلى ذلك، فقد أظهر العديد من الدراسات أنّ مستوى الكولستول السيّىء في الدم، ليس له علاقة بخطر الوفاة، بل على العكس فإنّ المرضى الذين تتجاوز أعمارهم ٦٠ عامًا والذين لديهم مستوى الكولسترول (إل دي إل) مرتفع، عاشوا لفترة أطول، ومع ذلك يمكن للمرء أن يقلّل بسهولة مستوى الكولسترول (إل دي إل) ، من خلال الآتي:

١- تبنّي نظام غذائي صحي (قليل الدهون المشبّعة والأحماض الدهنية المتحولة الموجودة في البسكويت والسكريات والمرغرين وغيرها). وتنويع النظام الغذائي الغني بالفاكهة والخضروات والألياف مثل الحبوب الكاملة.

٢- تناول المنتجات التي تخفّض بشكل طبيعي مستوى الكولسترول (إل دي إل) مثل: الثوم والزنجبيل والشاي الأخضر والهندباء.

٣- تجنّب تناول اللحوم الباردة والأجبان المملوءة بالدهون.

٤- ممارسة النشاط الرياضي (حوالي ٣٠- ٤٥ دقيقة، ثلاث مرات في الأسبوع).

ماذا تفعل إذا كان مستوى الكوليسترول إل دي إل منخفضًا جدًا؟

من النادر أن يكون الكولسترول منخفضًا بشكل طبيعي. ولكن في المقابل، غالبًا ما يكون كذلك لدى الأشخاص الذين يأخذون أدوية الستاتينات التي تهدف إلى تخفيض مستوى الكولسترول في الدم. ولكن بعيدًا عن الأشخاص الذين لديهم مخاطر عالية للإصابة بالسكتات الدماغية، فإنّ أدوية الستاتينات غير مستخدمة. وعلى العكس من ذلك فإنّ تخفيض مستوى الكولسترول بشكل مصطنع قد يؤدي إلى اضطرابات (جنسية وسلوكية وإدراكية ومشاكل في القلب). وفي هذه الحالة يفضل، بالاتفاق مع الطبيب، وقف الأدوية ما يسمح بعودة مستويات الكولسترول إلى وضعها الطبيع



عوامل تؤدي للإصابة بـ سرطان الثدي وفق أحدث الدراسات

السرطان سبب رئيسي للوفاة في العالم وقد حصد في عام ٢٠١٥ أرواح ٨.٨ مليون شخص. الوفيات الناجمة عن سرطان الثدي في العالم ٥٧١ ٠٠٠ وفاة من مجموع وفيات السرطان، في تقرير لمنظمة الصحة العالمية صدر عام ٢٠١٤.

وكان الباحثون في كلية الطب بجامعة "هارفارد" قد ربطوا بين الإصابة بسرطان الثدي وبعض العوامل الخاصّة بأسلوب الحياة، هي:

عادات الغذاء: إنّ معدلات سرطان الثدي تنخفض في الدول الآسيوية مقارنة بالدول الغربية، ويُعزا الأمر إلى الاستهلاك المفرط للأطعمة الغنيّة بالدهون في الدول الغربية، ولا سيّما الوجبات السريعة والبرغر والمقليات. واللافت أنّ النساء اللاتي هاجرنَ من البلدان التي تقلّ فيها احتمالات الإصابة بسرطان الثدي إلى البلدان التي ترتفع فيها نسبة الإصابة، اكتسبن مع الوقت مستوى الخطر نفسه.

الوزن: في دراسة صادرة عن "مايو كلينيك" بأميركا أخيرًا، أنّ زيادة الوزن قد تزيد خطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة ٥٠%، وخصوصًا في صفوف من تجاوزن سنّ انقطاع الطمث. وتضيف الدراسة أنّ خطر الإصابة يقلّ بين النساء اللاتي يعانين البدانة منذ الطفولة. عمومًا، يؤكد الأطباء أنّ زيادة النسيج الدهني في الجسم، قد يزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي. كما تساهم البدانة في رفع مستويات الـ"إنسولين" وعوامل النمو الشبيهة بالـ"إنسولين"، وتدعى "سوماتوميدين ج". والأخير هو عبارة عن هرمون مشابه في التركيب للـ"إنسولين"، ويلعب دورًا مهمًّا في تطوير النمو في الطفولة، ويمارس أيضًا تأثيرات بنائية في صفوف البالغين.

ضعف النشاط البدني: لا يزال تأثير الرياضة في الوقاية من سرطان الثدي عند النساء يشغل الباحثين في هذا المضمار، وقد أفادت مجموعة من الدراسات أنّ أسلوب الحياة الخامل يزيد خطر الإصابة بسرطان الثدي، وأنّ التمرينات الرياضيّة عالية الجهد في مرحلة الشباب، قد توفّر الوقاية لمدى الحياة من سرطان الثدي. كما أنّ النشاط الجسدي المعتدل في سنّ الرشد يخفّض خطر الإصابة في مرحلة سن انقطاع الطمث.

التدخين: أظهرت عشرات الدراسات حول العالم، أنّ تدخين النساء يزيد من خطر الإصابة لديهن.

التلوث البيئي: قد يزيد تعرّض النساء إلى المبيدات والمواد الكيميائية الخطرة، ومن بينها: المنظفات المنزلية، وملوّثات الأطعمة، وماء الشرب والهواء، من خطر الإصابة بسرطان الثدي.

العلاج البديل للهرمونات: إنّ تعاطي هرموني الـ"إستروجين" والـ"بروجستين" بهدف التخفيف من عوارض سن انقطاع الطمث، قد يزيد من نسب الإصابة بسرطان الثدي.
وفي هذا الإطار، كانت "مبادرة صحة النساء" الأميركية قد أثارت مخاوف إضافية في شأن العلاج البديل للهرمونات، ودوره في رفع خطر الإصابة بسرطان الثدي.
وكشفت الدراسة عن مخاطر أكبر، حيث كانت الأورام أكبر حجمًا، وأكثر ميلًا إلى الانتشار، وصولًا للعقد اللمفاوية.

النساء الأكثر تعرّضًا للإصابة بسرطان الثدي

- من تجاوزن عمر الخامسة والستين.
- إصابة أحد أفراد العائلة بسرطان الثدي.
- تشخيص الإصابة بسرطان الثدي في عمر مبكّر، في صفوف فرد أو اثنين من أقارب الدرجة الأولى.
- وجود تحوّلات جينية موروثة لسرطان الثدي (مثل: BRCA2 وBRCA1).

نصائح وطرق بسيطة لبشره جذابه



أسباب ظهور تجاعيد الوجه باكرا

من الامور التي تساهم بظهور تجاعيد الوجه في فترة مبكره

- الاكتئاب والضغوط النفسية.

- أشعة الشمس والأشعة فوق البنفسجية.- التدخين.

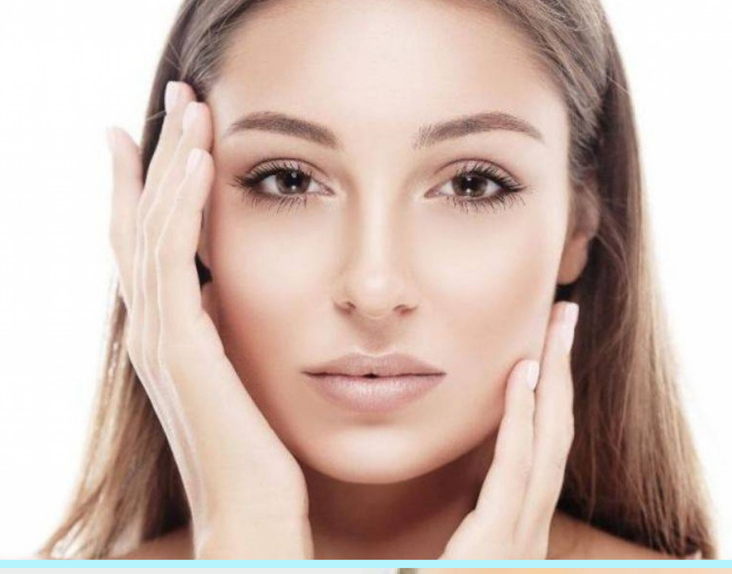
نصائح ببعض الخطوات لتفادي ظهور التجاعيد،

- تناول أطعمة تحتوي على الفيتامين E

-تناول الخضار الملوّنة

- شرب حوالي ٣ ليتر من المياه يومياً

- استخدام كريم للترطيب وواقي من الشمس.



إزالة الرؤوس السوداء بسرعة مذهلة

الرؤوس السوداء هي أسوأ ما يجتاح البشرة. خصوصاً عند المرأة التي تعنى بجمال بشرتها ويهمها أن تكون خالية من الشوائب.

فإذا كنت ممن يعانين من الرؤوس السوداء كل ما عليك فعله تحضير هذه الخلطة البسيطة:

- ملعقة كبيرة من ملح البحر
- نصف ملعقة صغيرة من عصير الليمون
- ملعقة كبيرة من الماء

بعد أن تمزجي هذه المكونات الثلاثة بسيطة في وعاء، ضعي الخليط على وجهك، ثم دلكي بشرتك بحركات دائرية لمدة تتراوح بين دقيقتين و ٤ دقائق، ثم اغسلي وجهك بالغسول الخاص بك وللحصول على النتيجة المثلى، بفضل عدم القيام بهذه



إسهل طريقه للتخلص من حب الشبابـ

يعاني أغلب الشباب والبنات من حب الشباب، الذي يشكل أزمة حقيقية بالنسبة لهم، وقد يؤثر سلباً على ثقتهم بانفسهم وشخصيتهم ولحل هذه المسألة، نشرت خبيرة التجميل والمدونة هدى قطان، مقطع فيديو على حسابها على "إنستغرام"، ظهرت فيه وهي تحمل ثمرة موز بيديها، ثم قصّت القشرة إلى قطع صغيرة، استخدمتها لفرك الحبوب، ثم تركتها عليها لمدة ١٠ دقائق وأكدت الخبيرة أن هذه الحيلة جيدة وبسيطة وتظهر نتائجها بعد تكرار الامر لمدة ٣ أيام.







العاشرة مساء هو الوقت الأفضل لنزع الشعر الزائد من الجسم... وهذا هو السبب

صرّحت به خبيرة التجميل ماغي لوفانو لموقع "ديلي ميل" البريطاني في مقابلة عن كيفية العناية بالبشرة.
وقالت لوفانو إنّ من الأفضل ازالة الشعر الزائد في ساعات المساء، بحدود الساعة ١٠ مساءً، أي قبل النوم، للحصول على بشرة ناعمة."
وعزت لوفانو السبب إلى أنّ :"الساق تتورّم بعض الشيء، وتصبح دافئة أثناء النوم، ما يمنع الشعيرات الصغيرة من الظهور بسرعة في اليوم التالي."



لتبييض كل مناطق بشرتك... مكونات طبيعية و3 خطوات سهلة جداً

تفضلين أن تكون بشرتك فاتحة ومشرقة وخصوصاً في المناسبات. لذا تستخدمين عادة مستحضرات الجمال المتوفرة في المتاجر المتخصصة.
لكن ما لا تعرفينه هو أنه يمكنك أيضاً أن تحضري وصفات بمفعول مبيّض في منزلك. يكفي أن تقومي بـ ٣ خطوات: التنظيف والتقشير والتفتيح.
لتنظيف بشرتك إمزجي ليترين من الماء الدافئ مع نصف كوب من خل التفاح وملعقتين من بيكربونات الصودا وملعقتي ملح و٣ ملاعق شامبو. إنقعي يديك وقدميك بالمزيج لمدة ١٥ دقيقة قبل غسلهما بالماء الفاتر.
لتقشير البشرة: إمزجي ٣ ملاعق كبيرة من بيكربونات الصودا مع ٣ ملاعق كبيرة من عصير الليمون. طبقي المزيج على بشرتك وافركيها بلطف لمدة ٥ دقائق. كذلك يمكنك أن تفركي أظافرك وأصابعك به بواسطة فرشاة أسنان.
لتفتيح البشرة: أخلطي ملعقتي طعام من هلام الصبار مع ملعقة طعام من عصير الليمون. طبقي المزيج على وجهك لمدة ١٥ دقيقة قبل غسله بالماء الفاتر.

وصفة منزلية مدهشة لبشرة أصغر بـ10 سنوات

تسعى كل السيدات الى المحافظة على بشرة شابة وخالية من الشوائب. وللحصول على نتيجة مثالية وتجديد بشرة الوجه إليكم هذه الوصفة المكونة من ماء الرز.

المكونات:
- ثلاث ملاعق طعام من ماء الرز
- ملعقة كبيرة من الحليب
- ملعقة من العسل

طريقة التحضير:
اسلقوا الارز، ومن ثم افصلوا الماء عن الرز واستخدموه في الوصفة
اضيفوا الحليب السخن الى ماء الرز واخلطوه جيداً
اضيفوا العسل الى الخليط واخلطوه ليصبح متماسكاً
ضعوا القناع على الوجه بعد تنظيفه جيداً، وبعد ان ينشف ارفعوه عن وجهكم واغسلوه بماء الرز المتبقي.
طبقوا هذه الوصفة مرة في الاسبوع للحصول على بشرة أصغر بـ ١٠ سنوات



نصيحة علمية جديدة لـ نوم عميق



أثبتت دراسة هولندية جديدة، أنّ تهوئة غرفة النوم بشكل جيد قبل الذهاب إلى الفراش يحسّن نوعية النوم، حيث الهواء الجديد يقلل من مستوى ثاني أكسيد الكربون في الغرفة. إنّ فتح النوافذ أو باب غرفة النوم قبل الذهاب إلى الفراش، يساعد على قضاء ليلة هانئة. هذا ما أثبتته دراسة جديدة أُجريت من قبل الباحثين في جامعة إيندهوفن للتقنية في هولندا،

ونُشرت نتائج دراستهم هذه في مجلة "الهواء في داخل المنزل" .Indoor Air

نوم أكثر عمقًا وأحلام أقل

عمل الباحثون مع ١٧ متطوعًا من فئة الشباب. وخلال ٥ أيام تمَّ خلالها إجراء الأبحاث، وتمَّ تسجيل نشاطهم خلال النوم بواسطة أكتيغراف- جهاز لقياس الحركة، يعطي بيانات عن دورة النوم والاستيقاظ – بما في ذلك عدد مرات الاستيقاظ والحركة أثناء النوم وطول فترة النوم وغيره... وتمت ملاحظة كل ذلك تحت عدسة مكبّرة.

وتكمن خصوصية هذه التجربة في حقيقة أنه في بعض الليالي، كانت نوافذ أو أبواب غرف النوم مفتوحة خلال الليل. ثم قام العلماء بموازاة ذلك بقياس درجة الحرارة والرطوبة، ومستوى ثاني أكسيد الكربون CO_2 في الغرف.

وعندما استيقظ المشاركون قاموا بتعبئة استبيان من أجل تقييم نوعية نومهم بشكل موضوعي في ظل الظروف التي كانت فيها النوافذ أو الأبواب مفتوحة، كان مستوى ثاني أكسيد الكربون في الغرف ٧١٧ جزءًا من المليون، مقابل ١١٥٠ جزءًا من المليون، في ظل الظروف التي كانت فيها الأبواب أو النوافذ مغلقة. ولم تتغير نسبة الرطوبة وكانت درجة الحرارة داخل الغرف ١٩.٧ درجة مئوية بالمتوسط، ولكنها كانت أقل برودة بقليل عندما كانت نوافذ الغرف مفتوحة.

ووجد الباحثون أنّ المستويات الأقل من ثاني أكسيد الكربون ترتبط بالتمتع بنوم أكثر عمقًا، مع عدد مرات أقل من الاستيقاظ والحركة أثناء النوم. وأما الأسباب التي تجعل التهوئة الأفضل لغرف النوم، تؤثّر على نوعية النوم الكلية، فإنها ستحتاج إلى المزيد من الدراسة.

غضروف متطور لـ المفاصل التالفة



طوّر الباحثون غضروفًا جديدًا من ألياف كيفلار Kevlar، بمقدوره أن يحل محل الغضروف الطبيعي التالف بعد إصابة المفاصل، لا سيما مفاصل الركبة.

الغضروف الاصطناعي المصنوع من ألياف كيفلار، يحاكي الغضروف الطبيعي، وهذا الانجاز تمَّ التوصل إليه بواسطة علماء من جامعة ميتشيغان في الولايات المتحدة الأمريكية.

واسم المادة "كيفلارتيلاج"، وهو الأسم الذي أعطي لهذه المادة الاصطناعية الجديدة، والتي بمقدورها إعادة إنتاج خصائص الغضروف العظمي الطبيعي. علمًا أنّ الغضروف الطبيعي يتكوّن في معظمه من حوالى ٨٠ في المئة من الماء، ويقاوم ضغوطات معينة يفرضها الجسم ضمن ظروف أكثر تطرفًا.

والنموذج الاصطناعي يتكوّن من شبكة من ألياف "نانو كيفلار" (ألياف أراميد التي تدخل في تصنيع السترات الواقية ضد الرصاص)، وهي المادة المستخدمة بشكل شائع في استبدال الغضروف الهيدروجل، وتسمى كحول بوليفينول أو PVA

وخلافًا للغضاريف الاصطناعية الأخرى، فإنَّ "كيفلارتيلاج" تتميز بآلية القوة نفسها ومحتوى الماء الذي تتميز به الغضاريف العظمية الطبيعية، بينما تحتفظ كحول البوليفينول في الماء داخل الشبكة، حتى عندما تتمدد مادة "كيفلارتيلاج" أو تتعرض إلى الضغط.

مقاومة في الأحوال كافة

يقول البروفسور نيكولاس كوتوف، بروفسور الهندسة في جامعة ميتشيغان والمبتكر الرئيسي للعمل: "نحن نعلم أنّ معظم جسمنا يتكوّن من الماء، ومع ذلك فإنّ أجسامنا تتمتع بالكثير من ثبات الهيكل". ويضيف: "إنّ فهم الغضروف هو بمثابة فهم كيف يمكن لأشكال الحياة، أن تضمّ خصائص من غير الممكن في بعض الأحيان تصور أنها يمكن أن تتشكل معًا".

ويأمل الباحثون الأمريكيون في الوقت الحالي، في الحصول على براءة اختراع لاكتشافهم هذا، وطموحهم الأعلى هو أن تخدم هذه المادة كبديل للغضروف للأشخاص الذين يعانون إصابات في المفاصل.

أغرب قوانين العالم

نعلم جميعًا أنه لحسن سير أي نظام، يجب أن تُسن القوانين، هناك بعض القوانين التي نرحب بها وبعضها قد يبدو مزعجًا، وهناك بعض القوانين الغريبة في جميع أنحاء العالم التي تجعلنا نشعر أنها قد وضعت لمجرد سجن أو معاقبة المواطنين، فمن الصعب أن نتصور – في الوقت الذي ينعم فيه العالم بكل التقدم التكنولوجي المذهل وكل وسائل الحياة الحديثة- وجود هذه القوانين بيننا. قوانين تبدو مضحكة وساذجة أو غبية جدًا



ممنوع اطعام الحمام

في سان فرانسيسكو، إذا كنت ممن يهوى متابعة أسراب الحمام طائرة أو على الأرض، وتسعى لنثر الحبوب من حولها لعلها تلتقطها لتشارك بذلك في إطعام طائرك المفضل، كل هذا لن يكون جيدًا في سان فرانسيسكو، ويعرضك لاتخاذ الإجراءات القانونية تجاهك لأنك خرقت القانون

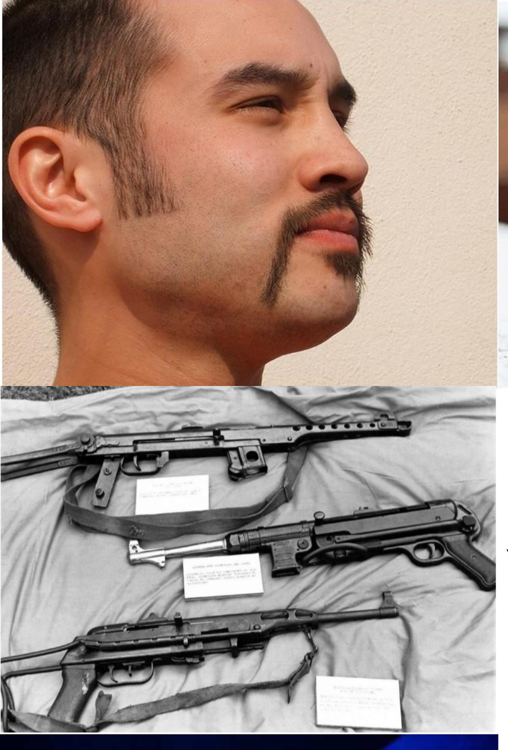


اترك كتابك المقدس

في جزر المالديف، إذا فكرت في اصطحاب كتابك المقدس إلى الشاطئ أو في الحديقة المجاورة لمنزلك لقراءته، توقف عن التفكير؛ فهذا فعل ينتهك القانون. هناك القانون واضح، عليك ترك الكتاب المقدس في المنزل وعدم اصطحابه في الخارج أبدًا.لذا، يتعين على الناس في المالديف إرواء عطشهم الديني والروحي في منازلهم فقط.







لا للشوارب

في ولاية آيوا، من غير القانوني لرجل ذي شارب تقبيل امرأة في الأماكن العامة. لذا، إذا كنت تريد تقبيل النساء في ولاية آيوا، إما تحلق شاربك أو تفعل ذلك في منزلك.

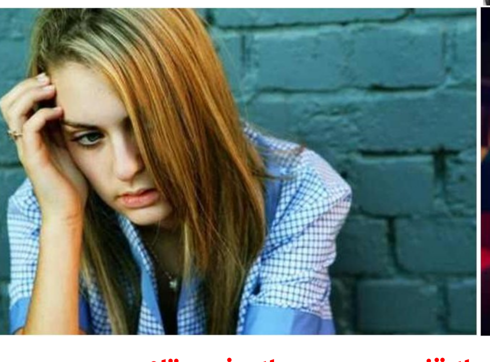
لا ملحدين في الوظائف العامه

في سبع ولايات من الولايات المتحدة الأمريكية، وفقًا لدساتيرها، يحظر على الملحدين شغل المناصب عامة. نعم، لذلك الإيمان بالله مفضل إذا كنت ترغب في تولى وظيفة عامة.

الاسلحه متاحه

في ولاية كنتاكي، يحظر حجب الأسلحة النارية إذا كانت أطول من ستة أقدام لذا، إذا كنت سائحًا أو سفاحًا وسافرت إلى ولاية كنتاكي، كل شيء على ما يرام ما لم يكن سلاحك أطول من 1.8 متر.





الابتسام اجباري

في ميلان- إيطاليا، إلزام قانوني أن تبتسم في كل الأوقات، إلا في الجنازات أو زيارات المستشفى.

لا غناء بعد غروب الشمس

في هونولولو، هاواي، من غير القانوني الغناء بصوت عالٍ بعد غروب الشمس.

لا تنسى عيد ميلاد زوجتك

في ساموا، غير قانوني أن تنسى عيد ميلاد زوجتك. لذلك، على كل الأزواج، وضع مفكرة لتذكر تاريخ ميلاد الزوجة .

من أغرب قوانين دول العالم

1- سيارة الايسكريم ممنوعة ! - (لوس انجلوس)
2- الطالب الذي يغش في الامتحان من العمر 15 يسجن! -(بنغلادش)
3-ممنوع شرب البيبسي لمن دون ال18 ! - (النرويج)
4-يمنع شرب اي شي من السوائل اثناء القيادة حتى لو كان ماء / اليونان.
5- السن القانوني للتدخين 15 عام فقط ! - (المكسيك)
6- تعتبر زيادة وزنك جريمة يعاقب عليها القانون / اليابان.
7- تستطيع الحصول على رخصة قيادة من عمر ال17 ! - (ألمانيا)
8- كرة القدم و كرة السلة والسينما ممنوعين ! - (بورما)
9- ممنوع دخول شخص يحمل الجنسية السعودية إلى البلاد ! - (بورما)
10 - الهروب من السجن جريمة لا يعاقب عليها ! - (ألمانيا والدنمارك)
11- ممنوع البكاء في الأماكن العامة ! - (كولومبيا)
12- عليك الاستئذان من وزارة الداخلية إذا أردت أن تصبغ شعرك و ممنوع لبس الجينز الأزرق او شراء سياره امريكيه لأنه يرمز للامبريالية الأمريكيه كما ممنوع استخدام النت الا بعد اخذ الإذن من جميع الوزارات وإذ ا أصبح عمرك 27 و لم توظف فتذهب حالا للجيش - (كوريا الشمالية)
13- من الغير قانوني أن تنسى عيد ميلاد زوجتك ! -(جزر ساموا)
14- لا توجد امتحانات نهائية ! (السويد)
16- يمكنك اقتراح قانون جديد ! (سويسرا)
15- غرامة لمن ينظر للهاتف عند الإشارة ! (الدنمارك)
16- ممنوع سحب السيفون بعد الساعة العاشرة ! - (سويسرا)
17- تسجن عندما تبتسم لمرأة لا تعرفها ! - (فنزويلا)
18- دوام المدارس 5 ساعات فقط و تستطيع الخروج من المدرسة أي وقت ! (كرواتيا)
19- تستطيع زوجتك تغيير اسمك ولا تتمكن الاعتراض على ذلك / هولندا.
20- / تدفع نصف سعر السيارة اذا كان نوع السيارة ألماني وانت لديك الجنسية الالمانية ، "الحكومة تدفع النصف الآخر" / ألمانيا.
21- ممنوع مشاهدة التلفاز بعد الساعة 12 صباحاً / الكاميرون.
22- ممنوع أن تُسمّي ابنك " محمد ، عبدالله ، او احمد " / بورما.
23- فتح المرأة لجوال زوجها جريمة تعاقب عليها / ولاية مونتانا.
24- لا يجب عليك دفع الفاتورة إذا لم تشبع، فإن انتهيت من وجبتك ولم تكن شبعانًا يمكنك الذهاب دون الدفع / مطاعم الدنمارك.
25- تستطيع الزوجة الطلب من المحكمة بأن تعرف مكان زوجها في اي وقت وذلك بوضع "جهاز للتتبع على رجله" / جنوب افريقيا

تبحثين عن رجل أحلامك؟ لهذا السبب اختاريه يأكل البصل

لكل فتاة مواصفات معيّنة تبحث عنها في الرجل الذي ستتزوجه. هو "فارس الأحلام" الذي سيكمل معها الطريق ويكون والد أطفالها. بعض الفتيات يبحثن عن الرجل الوسيم والبعض الآخر عن الحنون أو الكريم أو الذكي. الأهم في هذه المواصفات السعادة التي تبحث عنها المرأة في حياتها مع زوجها المستقبلي.

فإن كنت من الباحثات عن رجل يجلب لك السعادة، اختاريه يأكل البصل ويركب المواصلات العامة.
فقد اكدت دراسة أجريت في إنكلترا أن البصل يأتي على رأس السلع الغذائية المسببة للسعادة، متفوقا على الشوكولا.

وتوصلت الدراسة التي أجريت في جامعة "إيست إنجليا" إلى أن ركوب المواصلات العامة أو الدراجات أو السير على الأقدام يجعل الإنسان أكثر سعادة من ركوبه سيارته الخاصة، ورأى الباحثون أن وسائل الانتقال التي تتطلب نشاطا بدنيا أكثر تجعل الإنسان أكثر سعادة، كما أن المواصلات العامة تقلل من التوتر وتمنح مستخدميها مساحة من الوقت للاسترخاء أو القراءة أو تبادل الحديث.

وإن كان زوجك سعيداً سينعكس ذلك عليك حتماً وستكونين سعيدة وتنعمين بحياة زوجية هانئة.

قصة شابة ردت جميلاً لمتشرد ب ١١٠ الف دولار

كانت الشابة الأميركية كيت مكلور، تقود سيارتها في طريق سريع، عندما اكتشفت أن الوقود قد نفد وليس معها ثمن البترول، فقام المتشرد جوني بوبيت جنيور بمساعدتها

وقامت مكلور بتنظيم حملة خيرية للتبرع لجوني الذي ساعدها عندما توقفت على الطريق السريع ٩٥ في ولاية فيلادلفيا الأميركية.

وكان بوبيت قد جاء وساعدها بشراء البنزين لها، وسار معها لمسافة حتى أوصلها إلي السيارة مع الحمولة، ولم يكن لديها في تلك اللحظة أي مبلغ مالي للتسديد، حيث تولى جوني دفع المبلغ والبالغ ٢٠ دولار .

وعادت مكلور إلى الطريق العام نفسه لتعيد إلى جوني مبلغ العشرين دولارا مع هدايا عبارة عن مواد غذائية وملابس وبعد عدة زيارات، بدأت حملة لجمع المال لجوني الذي يعيش بلا مأوى، بأمل أن توفر السكن والأغراض الأساسية لحياة كريمة للرجل البالغ من العمر ٣٤ عاماً وقالت كيت مكلور تعبيرا عن موقف بوبيت: "كنت أتمنى أن أقدم أكثر من ذلك لهذا الرجل غير الأناني، الذي ساعدني في ذلك اليوم".

طاقة على العطاء

وتوالت التبرعات على الموقع التي أنشأته الفتاة لصالح المشرد، وكان الهدف جمع مبلغ ١٠ آلاف دولار، وقد شارك أكثر من ألفي شخص في الحملة، إلى مساء يوم الأربعاء ٢٢ نوفمبر، ليصل المبلغ إلى ١١٠ آلاف دولار.
وروت المرأة القصة كاملة على الموقع بهدف جذب الناس إلى ما قام به الرجل من فعل إنساني، ليتبرع بكل ما يملكه تقريبا لشخص آخر.

وكان جوني يجلس دائما على ناصية الطريق يحمل لافتة يطلب فيها مساعدته مالياً، وفي هذا اليوم ترك لافتته وهب لنجدة مكلور والوقوف معها بشهامة، كما لم يطلب أن ترد له المرأة المال.

وقالت مكلور: "شعرت بأن لديه طاقة على العطاء أكثر وللجميع وتخطط مكلور الآن للخطوة الأولى بإيجار شقة للرجل، ومن ثم تجهيزها للانتقال بعد السكن إلى الخطوة الثانية بأن يرتب حياته ويبحث عن عمل ويبقى مستقلاً وأكدت أنه مهتم جدا بالحصول على وظيفة، وأن يصبح حراً في الاعتماد على نفسه.





العنف الأسري يطال ١٠ في المئة من الفتيات في انجلترا وويلز

تشير الإحصائيات الرسمية في انجلترا وويلز إلى أن 10 في المئة من الفتيات بين سن 16 و19 عاما تعرضن للعنف الأسري العام الماضي.

وقال المكتب الوطني للإحصائيات في تقريره السنوي أن هذه هي الفئة الأكثر عرضة للعنف الأسري.

ولكن النساء بين سن 20 و40 عاما يتعرضن أيضا للعنف، حسب التقرير.

ويتعرض للعنف الأسري 7 في المئة من الذكور في سن المراهقة.

ويشمل العنف الأسري العنف غير الجسدي، والتهديد واستعمال القوة والاعتداء الجنسي، والمضايقة من قبل الزوج أو أحد أفراد العائلة، وأكثر أنواع هذا العنف انتشارا هو مضايقة الأزواج.

وجمع التقرير معطياته من تقارير الشرطة، ومن المؤسسات الحكومية والمنظمات المهتمة بدعم ضحايا العنف العائلي.

وكشف آخر استطلاع للجريمة في انجلترا وويلز أن 1,2 مليون امرأة و713 ألف رجل تعرضوا لنوع من أنواع العنف الأسري العام الماضي.

شجاعة كبيرة

سجلت الشرطة 1,1 مليون بلاغا ذات صلة بالعنف الأسري في الفترة نفسها، وهو ما يشمل في الأغلب تكرار الاعتداء على الضحية نفسها.

وقيدت 488 ألف حادثة من هذه الحوادث على أنها جرائم، تم اعتقال المتهم في أقل من نصفها.

ومن بين الحوادث التي أحالتها الشرطة على القضاء أقل من ثلاثة أرباع أي نسبة 72 في المئة من الحالات قبلها المدعي العام، و76 من القضايا أدين فيها الجاني.

ويعتقد أن تراجع أصحاب البلاغات أو عدم حضورهم إلى المحاكمة من بين أسباب سقوط الدعاوى.

وترى منظمات مساعدة ضحايا العنف الأسري أن التبليغ عن الحوادث يتطلب شجاعة كبيرة من الضحايا، لأنهم يخشون من عدم تصديقهم، أو من الانتقام. وتضيف أنه لا ينبغي الاعتماد على الأدلة التي يقدمها الضحايا، وإنما على الشرطة أن تجمع الأدلة من مكان الحادثة، مثلما تتحرى في قضايا الفساد والسرقة وحوادث المرور.

العنف الأسري

صفا السراي

من الظواهر الي تُعتبر الآفة الاكثر خطراً بين اسر المجتمع الواحد في أيَ بقعةٍ من بقاع الارض والتي انتشرت مؤخراً بصورة مخيفة في مجتمعنا على وجه الخصوص هي ظاهرة التعنيف او العنف الاسري . يُقال ان اهم عامل مُسبب لهذه الظاهرة هوَ الفقر كونهُ يُحمل الانسان همَاً يجبره على أن يكون مخلوقاً متجرداً من معاني الرحمة والانسانية ، ولكن داخل اطار المنطق لا صحة لهذا الكلام على الاطلاق ، فلا شيء يُجبر الانسان أن يمارس العنف ضدَ ابناء جنسهِ غير فَقر الضمير وليس الاموال ، وربما انعدامه . من احد المسببات للعنف الاسري هو عدم تَفهُم اسس المعاملة الصحيحة داخل الاسرة وانعدام التوصيات وطرق التربية المُثلى من قبل الآباء ، فنجد إن الفرد (الذي يمارس العنف) في اقل موقف او حالة عصبية يمر بيها في مجرى حياته الإعتيادية اليومية يعكسها على الذين يعيشون معه او على الاشخاص الذين في نفس بيئته .. او حدوث حالات اخرى لا تستوجب الغضب او العنف اطلاقاً ، كمثال لذلك : اصبح بعض الآباء في الآونة الاخيرة يضرب ابنهُ لانه لم يأتِ بدرجة النجاح التي طلبها منه ، او ان الام تقوم بتعنيف طفلها بسبب مشاغبته داخل المنزل .. وبصورة متكررة وبسبب عدم وجود رادع تُصبح عنده عادة وبالتالي يكون (مُعنِف) من الدرجة الاولى وهذا يعود على الشخص مُتلقي الاذية (المُعنَف) بنتائج سلبية مُضرة صحياً ونفسياً . كما تُعتبر اخطر حالات التعنيف هي من تصدر من اشخاص اصحاب لأمراض نفسية الذين واجب على الجهات المعنية تدارُك حالاتهم ومعالجتها قبل تفاقُمها وفي اسرع وقت ممكن هم وكلُ من يمارس العنف .

مقارنه بين الاشخاص الفاشلين والناجحين

تصميم : علي نعيم   ترجمة : نيفين نجاح

الشخص الفاشل



- الانتقاد
- يحملون الحقد للاخرين
- لديهم شعور بالاستحقاق
- ياخذون الفخر من انتصارتهم
- يلومون الاخرين عند فشلهم
- يشاهدون التلفاز كل يوم
- يدعون بانهم يحتفظون بمجله او كتاب الا انهم لا يحتفظون
- يخافون من التغيير
- يظنون انهم يعرفون كل شيء
- يطيرون وهم في مقاعدهم جالسين
- يعملون من منظور المعاملات
- يتكلمون عن الناس
- يتمنون سراً الفشل للأخرين
- يحشدون الافكار والمعلومات
- لا يعلمون ماذا يريدون
- ينشرون الحزن
- لا يضعون اهدافاً لهم



الشخص الناجح



- مجامل
- لديهم شعور بالامتنان
- يسامحون الاخرين
- يثقون بانتصارات الاخرين ويفتخرون بهم
- يتحملون المسؤوليه عند فشلهم
- يقراؤن كل يوم
- يحتفظون بمجله
- يتحدثون عن افكارهم
- يريدون النجاح للأخرين
- يتبادلون الافكار والحقائق
- يحتفظون بقائمه لاعمال يحققونها
- ينشرون الفرح
- يضعون اهدافا ويطورون خطط الحياة
- يتقبلون التغيير
- يتعلمون باستمرار
- يحتفظون بقائمه للأعمال والمشاريع التي يقومون بها
- يعملون من وجهة نظر انتقاليه ومتجدده

لا يأس مع الحياة

كيف نتخلص من اليأس؟

نيفين نجاح

كثيرا مايحدث ان نيأس و نفكر ان كل شيء يحدث عكس مانريد..و لكن هل فكرنا للحظات لماذا يحدث هذا معنا، بالتأكيد اغلب الاشخاص الذين يصيبهم اليأس و الاكتئاب يدخلون في هذه الدوامة و لا يفكرون في طريقة لحل هذه "المشكلة" نعم انها مشكلة،الحل قد يكون بسيط ..فلنتذكر دائما أن الله سبحانه و تعالى لم يخلقنا ليعذبنا و لكن نحن من نعذب انفسنا عندما ننزعج و نحزن من ابسط الاشياء و ابسط المواقف. عندما تلاحظ انك منزعج و تشعر ان العالم من حولك يغلب عليه السواد فكر مع نفسك ماذا يمكنك ان تفعل لتخرج من هذه المرحلة؟

قد يكون الامر بسيطا و لكنك لم تلاحظ ذلك، يكمن الحل في داخلك ..عليك اولا بخلع بعض العادات و الافكار التي من شأنها أن تعكر مزاجك فكر جيدا في اي وقت وعند اي ظرف انت تشعر بهذا الشعور المظلم ! تذكر انك اذا فكرت بشكل ايجابي فأنك ستجذب لحياتك الافكار الايجابية و السعادة و الطمأنينة و اذا فكرت بشكل سلبي فأنك ستشعر ان كل ماحولك هو شيء سلبي وستنهال عليك الافكار السوداوية.

حاول دائما ان تسعد نفسك و لا تنتظر من احد ان يسعدك ودائما دلل نفسك وساعدها واحبها فلتشعر دائما ان نفسك بقربك حتى لو خذلك الجميع وتذكر أن اي وقت او موقف مهما كان صعبا سيمر و لن يستمر معك طوال حياتك. و لتؤمن دائما ان ماتحلم به سيتحقق اذا استمريت بالمحاولة و حتى لو فشلت مرارا لا تيأس فستأتي مرة من المرات التي ستنجح فيها و دائما افعل مابوسعك و ابذل قصارى جهدك و اللّٰه ولي التوفيق.

عش حياتك مغامرة

هيفين الراوي

هل مازلت تعتقد انك خلقت للنمطية والروتين والعيش كنسخة لباقي افراد مجتمعك؟

انت خلقت لهدف فأبحث عن سبب وجودك بهذا الكون وما دورك فيه،نحن لم نخلق عبثا وكفانا تذمرا مما حولنا دعونا نبدأ التغيير بأنفسنا.

غامروا،ابحثوا عن اهدافكم،افعلوا ماتحبون لاتدعون شيئا يعيق حياتكم فنحن البشر من نصنع العوائق وبأمكاننا ان نزيحها من امامنا لحياة مليئة بالمغامرة والاهداف والطموح والمساعدة والانسانية.

نحن خلقنا للبناء،للاعمار،للتطور،لعيش حياة مليئة بالسعادة فمهما كانت العوائق امامك ومهما حدثت من خيبات لاتدعها تغرقك في همك وحزنك بل اجعلها كالدافع لك للتقدم فكل عائق او خيبة او ضربة تتلقاها اليوم هي ماستدفع بك الى الامام، "الضربة التي لم تقتلك اعلم أنها ستقويك".

كن على يقين اذا ماأردت شيء وسعيت له انه سوف يتحقق مهما طال الوقت،فأسعى للذي تريده وتريد ان تصبح عليه و دع الأمور تمر بكل صعوباتها لان مايشعرك بطعم نجاحك هي الصعوبات التي مررت بها،فأسعى لتنال مايرضيك وتطمح اليه لكن أياك واليأس.

علم الدراسة

شبكة هائلة و معقدة من الخلايا العصبية؛ هذا هو دماغك.
مع أكثر من 144 الف كيلومتر من الألياف (طول ساحل أمريكا كاملا).
يسمح لك بمعالجة المعلومة في جزء من الثانية, بدون ذكر
العمليات التي يقوم بها ليبقي جسدك حيا. كذلك هو
قابل للتوسع بشكل غير محدود, مما يعني أن قدرة
على التعلم غير محدودة. لكن ماذا يحدث داخل
دماغك عند تعلمك لشيء جديد وهل حقا الطريقة
التي تتبعها للتعلم لها أي تأثير ؟

ماذا يحدث في الدماغ

التعلم يأخذ مكانة أساسية
في المشابك العصبية. الوصلة
بين الخلايا العصبية.

1 بتعلمك لشيء جديد
أداء المشابك العصبية
المتدخلة يتغير

2 مثلا, عند التقائك
بشخص جديد
دماغك يحتاج
لربط صورة باسم
الشخص

الإسم

المشابك العصبية
تتغير

3 تخزين هذه المعلومات
يأخذ أماكن مختلفة
في دماغك, لكن كلما
رأيت الشخص الجديد مرات,
بدأت المشابك العصبية
المرتبطة بالاسم و
الصورة باطلاق النواقل
الكيميائية في آن واحد

4 إنه خلال هذا الإطلاق المتزامن
للنواقل الكيميائية حيث حقا
تتعلم شيئا جديدا

مزامنة المشابك المعصبية
ليست التأثير البيولوجي
الوحيد للتعلم :
عند أخذك لشيء جديد
سواء مهارة صعبة او تعلم
قطعة لـBrand New فإن
دماغك يزداد حجما.



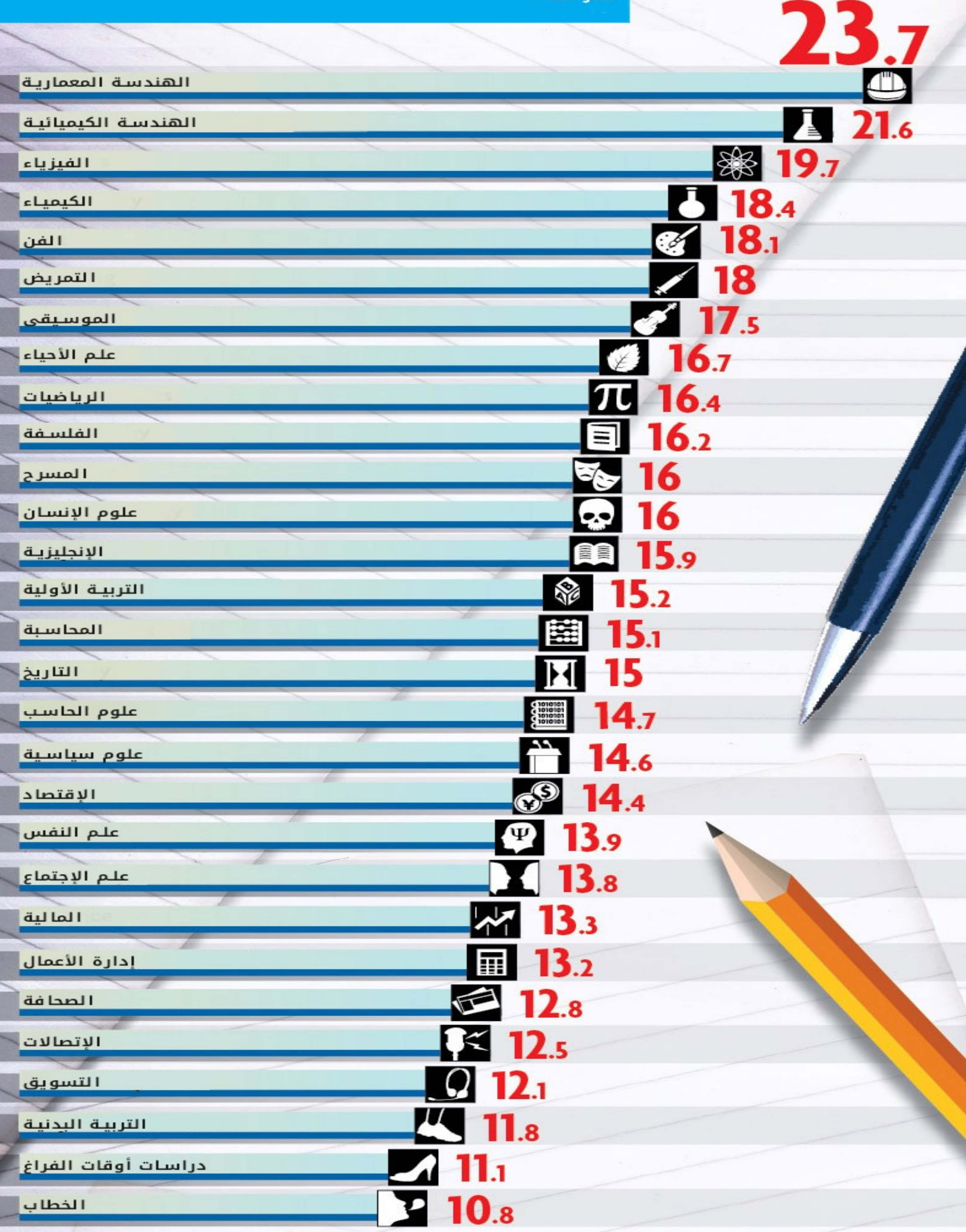


هذه التغييرات لا يمكن
ملاحظتها بالمتابعة
اليومية,لكن يمكن
ادراكها مع مرور
الوقت


عقّل طريقتك
هل الطريقة التي نتبعها للدراسة لها أي تأثير ؟
الفص الجداري
الفص القذالي
الفص الجبهي
الفص الصدغي
القشرة المخية
النوم المتأخر ليلا
أظهرت عدة تجارب أن النوم المتأخر غالبا ما يكون ضد انتاجية الشخص. في الحقيقة بيّنت دراسة لجامعة هافرد أن هذا الأخير يؤثر بشكل سلبي على القشرة المخية التي تقوم بتخزين المعلومات في الدماغ.
Night owls
الذين ينامون في وقت متأخرا
Morning Larks
الذين يستيقظون باكرا جدا
Regular robins
الذين ينامون و يستقظون في أوقات عادية
دراسة لكلية Hendrix قامت بتفريق الطلاب لثلاث مجموعات :
(Night Owls,Morning Larks,Regular Robins)
وتتبع عادات دراستهم و نومهم خلال السنة الدراسية
معدل الدرجات الدراسية حسب المجموعات في نهاية السنة
2.84
NIGHT OWL
3.18
MORNING LARKS
3.18
REGULAR ROBINS

من الذي يدرس أكثر ؟

كل مجال دراسة أكاديمي يحتاج لتوليفة من طرق الدراسة. متوسط ساعات الدراسة الأسبوعية من التخصصات الأكاديمية يمكن أن يعطي فكرة حول الطرق التي يستعملها التلاميذ ذوي السلوك الخاص للدراسة.





سمير اميس الملكة الآشورية الغامضة

من طفلة في البراري أطعمها اليمام إلى أشهر ملكات الشرق القديم

كانت سامو-رامات أو سميراميس كما اشتهرت ملكة وصية على عرش الإمبراطورية الآشورية بين عامي 811- 806 ق.م. عرفت أيضاً باسم شامورامات أو سامورامات، وكانت زوجة شَمشي-أدد الخامس الذي حكم بين عامي 823 - 811 ق.م وقد تولت الحكم بعد وفاته حتى بلغ ابنها أدد - نيراري الثالث سن الرشد حيث سلمته مقاليد الحكم حينها.

تقول عنها المؤرخة غويندولين ليبك: "حققت هذه المرأة شهرةً وقوة كبيرتين في حياتها وحتى بعد موتها حيث تذكر السجلات الحديثة أن سميراميس كانت ذات تأثيرٍ مهم على البلاط الآشوري". الأمر الذي من الممكن أن يفسر قدرتَها على صون العرش بعد وفاةِ زوجها. لم يكن بمقدور النساء الوصول إلى مناصبَ قيادية في الإمبراطورية الآشورية، وحكم امرأة كان شيئاً لا يخطر بالبال مالم تكن امرأة ذات سلطة قوية بما يكفي لتمسك زمام السلطة. هذه بالتحديد كانت مشكلة بالنسبة لحكم سامورامات حيث لا يوجدُ سوى القليل من المعلومات عن حكمها وإنجازاتها مما جعل بعض المؤرخين يصفونها بالسيدة الآشورية الغامضة للقرن الثامن قبل الميلاد والتي لا نعرف عنها شيئاً سوى اسمها المنقوش باسم "سيدة القصر". إلا أنه وعلى مايبدو أنها أكثر من ذلك وبالرغم من القليل المتبقي لدينا عن حكمها إلا أنه كافٍ ليجعَلها مساوية لسلفها من حكام فقد استطاعت الحفاظَ على المملكة بعد وفاة زوجها.

سلف سميراميس:

كان شمشي-أدد الخامس ابن شلمنصر الثالث وحفيد آشور ناصربال الثاني اللذان أمّنا بحكمهما الناجح وحملاتهما العسكرية الاستقرار والموارد المناسبة لشمشي-أدد الخامس ليبدأ حكمه الناجح وليس لأخيه الأكبر المتمرد على الحكم. ويبدو أن الابن الأكبر لشلمنصر الثالث آشور-دانين بال قد سأم انتظار الحكم فشنّ عصياناً ضد والده شلمنصر الثالث عام 826 ق.م. فيما وقف شمشي-أدد الخامس إلى جانب والده وقضى على العصيان إلا أن ذلك أخذ منه 6 سنوات. وفي الوقت الذي هزم فيه آشور-دانين بال كان شمشي-أدد الخامس قد فقد العديد من موارده وبالتالي أصبحت الإمبراطورية الآشورية ضعيفة وغير مستقرة.



حكم سميراميس:

ظهرت سميراميس في الوقت نفسِه في السجلات التاريخية وليس معروفاً متى تزوجت الملك ومتى توفي زوجها وتولت الحكم. لقد كانت قادرة على تأمين الاستقرارِ للبلاد حيث يعتقدُ المؤرخون بأنه ومنذ ذلك الزمن الذي يبدو غيرَ واضح لأهل آشور فإن الحكم الناجح لامرأةٍ قد ولّد نوعاً من الرعب أكبر من ذلك للملك كونه أمراً غيرَ مسبوق. فقد كانت قوية بما يكفي ليكون لها شاهدة خاصة متوضعة في مكان بارز من مدينة آشور. حيث نقش عليها: شاهدة سامورامات ملكة شمشي-أدد ملك الكون وملك آشور، والدة أدد-نيراري ملك الكون وملك آشور، كِنة شلمنصر ملك أقاليم العالم الأربع.



ليس معروفاً على وجه التحديد مافعلته سامورامات خلال حكمها إلا أنه وعلى وما يبدو أنها أنشأت عدداً من المشاريعِ المعماريةِ وقد تكون قد قادت حملاتٍ عسكرية بنفسها. حسب المؤرخ ستيفن بيرتمان فإن سميراميس قد اتخذت خطوةً استثنائية بأن رافقت زوجها قبل وفاته في إحدى حملاتِه العسكرية وقد ذُكرت ذلك بشكل بارزٍ في النقوش الملكية. وبعد وفاة زوجها يبدو أنها استمرت بقيادة الحملات العسكرية بنفسها بالرغم من أن هذا أيضاً والكثير غيره يبقى محطّ تساؤل.

مهما كانت قد فعلت فقد قامت بإرساء الاستقرار في الإمبراطورية بعد الحرب الأهلية وضمنَت لابنها دولة ضخمةً وآمنةً حينما وصل للحكم.

ومن المعروف أنها هزمت الميديين واستولت على مناطق حكمهم ومن الممكن أنها غزت الأرمنَ وبحسب هيرودوت قد تكون هي من شيدت السدودَ في بابل على نهر الفرات والذين كانوا ما يزالون مشهورين في زمنه وما فعلته أيضاً امتزج بالأساطير بعد حكمها فقد علقت المؤرخة سوزان وايس باور: وصلت الأميرة البابلية سامورامات لمكانة عالية في السلطة. إمرأةٌ على العرش الآشوري الأمر الذي لم يحدث من قبل وقد عرفت سامورامات ذلك جيداً. الشاهدة التي بنتها لنفسها كانت لحد ما بغيةَ ربط نفسها بأي ملك أشوري ممكن. لم تسمي نفسها ملكة شمشي-أدد وأم أدد-نيراري فحسب وإنما كِنة شلمنصر ملك الأقاليم الأربعة.

كان وصول سامورامات إلى السلطة صاعقاً حيث تردد صداه بعيداً في الذاكرة التاريخية لأناس قد وصلوا لتوهم لمكان هذا الحدث. تذكرها الإغريق وأعطوها اسم سميراميس. قال عنها المؤرخ الإغريقي كتسياس بأنها ابنة آلهة السمك التي ربتها اليمامات وتزوجت ملك آشور وأنجبت ولدا يدعى نينياس. عند وفاة زوجها استولت على السلطة غدراً. تُردد القصة القديمة صدى اسم أدد-نيراري كنينياس ابن الملكة الأسطورية. وهذه ليست القصة الوحيدة التي تشير إلى أن سامورامات قد استولت على السلطة بطريقة غير معلنة (مشبوهة)، حيث يخبرنا المؤرخ الإغريقي ديودوروس بأن سيراميس قد أقنعت زوجها بأن يسلمها السلطة لخمسة أيام فقط ليرى كم هي جيدة بإدارتها وعندما وافق على ذلك أمرت بإعدامه واستولت على التاج بشكل دائم.

تلك الأساطير عن سميراميس وزواجها من نينياس قد أوحت وماتزال توحي للكثير من الحكايات عن حكم هذه الملكة.

وبحسب أحد سجلات Gesta Treverorum

(من اللاتينية وتعني أفعال ترفيري) في القرن الثاني عشر فإن تأثيرَ سميراميس قد وصل حتى جرمانيا القديمة.

تقول الحكاية أن لنينياس ولدا من زواج سابق يدعى تريبيتا. كرهت سميراميس ابن زوجها وعدته تهديداً فقامت بنفيه بعد وفاة زوجها أو من الممكن أنه قد فر من آشور خوفاً على حياته مع مجموعةٍ من أتباعه حيث أنشؤوا مدينة ترير Trierفي ألمانيا حالياً والتي أصبحت من أكبر مدن الامبراطورية الرومانية فيما بعد.

وفي سجلات أخرى كسجلات ديودوروس سيكيليوس والتي تبدو كأنها قد جمعت بين سجلات سابقة لحكم ساموارمات والأساطير المتعلقة بالآلهة عشتار أو إنانا مما جعل هذه الملكة سميراميس أسطورية و شبه إلهية.

اختلف المؤرخون حول هذه النظرية وادعى بعضاً منهم بأن ساموارمات ليس لها علاقة بشخصية سميراميس اللاحقة كما ذهب آخرون بأن ساموارمات لم تحكم مطلقاً كوصية على العرش.

ذكر المؤرخ ولفرام فون سودن بأن ساموارمات وسميراميس في الأدب الإغريقي التي حكمت كوصية على العرش بعد سنة 810 ق.م أمر لا يمكن إثباته. لم يكن ولفرام فون سودن وحده في هذا الادعاء بل أصر العديد من المؤرخين على الإدعاء القائل بأن ساموارمات لم تحكم الامبراطورية الآشورية فحسب بل كانت ملهمة للعديد من الأساطير المحيطة بشخصية سميراميس.

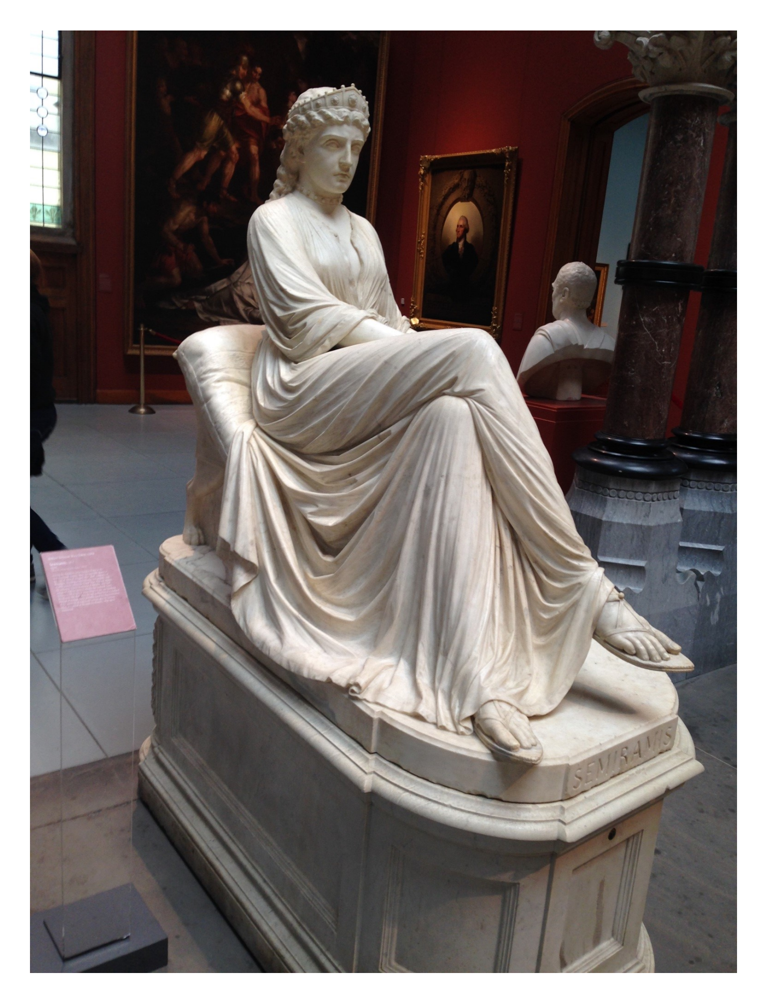
سميراميس في الأدب:

وبقيت سميراميس ورغم كل شيء من أكثر الشخصيات إثارةً للجدل في التاريخ القديم بل وأصبحت أكثرَ جدلًا منذ القرن التاسع عشر الميلادي عندما نشر الكاهن المسيحي ألكسندر هيسلوب كتابه بعنوان البابليـيَن "The Two Babylons"سنة 1858م.

يشير الكتاب إلى أن سميراميس كانت زوجة نمرود وبأنها نفسها عاهرة بابل بينما لا يوجد أي دليل تاريخي يدعم صحة ادعائه.

الأخطاء التاريخية في هذا الكتاب كثيرة جداً على أن تحصى ورغم ذلك يبقى للكتاب تأثيراً قوياً على بعض القراء فيما يخص فهم التاريخ القديم بشكل عام وسميراميس على وجه الخصوص، كما ويعتبره البعض مرجعاً موثوقاً مما جعله يساهم بتغذية الجدل المحيط بسميراميس.

سواء كانت ساموارمات نموذجاً لسميراميس أم لا الأمر الذي ما يزال مثار جدل بين المؤرخين المعاصرين الذين لم ينفكوا يستشهدون بالنقوش نفسها في حججهم المتضاربة وعلى ما يبدو بأنه جدل لن يُحل قريباً. نعتمد ببساطة على دليل واحد وهو الشاهدة التي نصبتها ساموارمات لنفسها في مدينة آشور المزدهرة والتي تظهر بأنها كانت ملكةً آشورية مثيرةً للإعجاب وقوية جداً عُرفت عند الأجيال اللاحقة باسم سميراميس





الوهم

توفيق الدبوس

مَنْ منا لمْ يصبه الوهم أحياناً ولكن اللبيب مَن يتراجع ويكتشف الحقيقة .ولكن هناك من يصبه الوهم ويصرُّ على تبنيه والأعتقاد به صحيحاً ،رغم كل الدلائل والمؤشرات

على الرغم من انتشار المفاهيم غير الدقيقة عن الجنون لآلاف السنوات، فقد كان الطبيب النفسي والفيلسوف Karl Jaspers أول من قام في عام ١٩١٧ بتعريف المعايير الرئيسية الثلاثة للمعتقد الذي يمكن اعتباره معتقدًا وهاميًا، وذلك في كتابه General Psychopathology. ويتصف المعتقد الوهمي - وفقًا لما جاء في كتاب Jaspers - بالمعايير التالية:

اليقين (الذي يكون راسخًا في النفس عن اقتناع مطلق)

سوء الفهم غير القابل للتصحيح والذي لا أمل في تصحيح اعوجاجه (أي لا يتغير بالمناقشة أو الدليل الذين يتصفان بقوة الحجة ويهدفان إلى تصديق الشخص المصاب بالوهم بعكس ما يعتقده)

استحالة أو زيف مضمون المعتقد (يكون المضمون الخاص بالمعتقد غير قابل للتصديق أو شاذ أو غير حقيقي بشكل واضح)

ولا تزال هذه المعايير قائمة في تشخيص الطب النفسي الحديث لحالة الإصابة بالوهم. ويقوم الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية في أحدث إصداراته بتعريف الوهم كما يلي:

معتقد زائف مبني على استدلال غير صحيح عن حقيقة خارجية يتمسك به الشخص بكل قوة على الرغم من أن ذلك يتنافى مع معتقدات كل من حوله تقريبًا. وعلى الرغم - كذلك - من وجود إثبات أو دليل واضح ولا يقبل الجدل على عكس ما يعتقده هذا الشخص. ولا يكون هذا المعتقد مقبولاً بشكل عادي من قِبل الأفراد الآخرين الذين يشاركون هذا الشخص الثقافة أو الثقافة الفرعية التي ينتمي إليها.

ويدور بعض الجدل حول هذا التعريف لأن عبارة 'على الرغم من أن ذلك يتنافي مع معتقدات كل من حوله تقريبًا' توحي بأن الشخص الذي يعتقد في أحد الأمور التي لا يعتقد فيها معظم الأشخاص الآخرين يكون عرضةً لأن يوصم تفكيره بأنه تفكيرًا وهاميًا. علاوةً على ذلك، هناك حقيقة تبعث على السخرية والتهكم؛ ألا وهي أنه على الرغم من أن المعايير الثلاثة السابقة تنسب إلى Jaspers عادةً، فإنه نفسه وصف هذه المعايير بأنها 'غامضة' و'سطحية' فقط.وقد كتب أيضًا قائلاً بأنه بما أن "المعيار الحقيقي أو 'الداخلي' للوهم يكمن بشكل أساسي في خوض التجربة الأولية للوهم وكذلك في تغير الشخصية [وليس في المعايير الثلاثة السابقة التي قدمت وصفًا غير محدد للوهم] يمكننا أن ندرك أن الوهم قد يكون صحيحًا في مضمونه على الرغم من كونه وهمًا. فعلى سبيل المثال، يتضح ذلك في اعتقاد أحدهم في نشوب حرب عالمية."

وعلاوةً على ذلك، عندما يتعلق معتقدًا زائفًا بحكم شخصي، يمكن أن ننظر إليه باعتباره وهمًا عندما يكون مفرطًا في تطرفه إلى درجة تجعله يتحدى المصداقية. ولأن القناعات الوهمية تتم في صورة سلسلة متصلة، فإنه يمكن الاستدلال على وجودها من سلوك الفرد الذي يكرره مرات عديدة. ويمكن الخلط بين الوهم والفكرة المبالغ فيها. وتنطوي الأفكار المبالغ فيها على فكرة أن للفرد معتقدًا أو فكرة غير عقلانية، ولكن الفرد في هذه الحالة لا يكون متمسكًا بأفكاره المبالغ فيها بالقوة نفسها التي يكون عليها تمسكه بالوهم إذا سيطر عليه.

ولا يصاب الفرد بالوهم بسبب حالة طبية أو سوء استخدامه لأحد المواد، وقد تبدو هذه الأوهام قابلة للتصديق في معناها الظاهري. أيضًا، عادةً ما يبدو مرضى الأوهام في حالة طبيعية طالما لم يقم الآخرون بالمساس بأفكارهم الوهمية.

ولا ترتبط الأوهام بنوع معين من الأمراض وعادةً ما تحدث في سياق الإصابة بأحد الأمراض العصبية أو النفسية. كذلك، تم اكتشاف أن الأوهام يمكن أن تصيب الشخص في سياق العديد من الحالات المرضية.

أسباب الوهم

إذا أردنا أن نتعرف على التفكير التوهمي في مريض معين، من المهم أن نستشير طبيبًا نفسيًا يستطيع فحص هذا المريض فحصًا شاملاً قبل تشخيص المشكلة التي يعاني منها.

وقد كان تفسير أسباب الإصابة بالأوهام تحديًا كبيرًا استلزم وضع العديد من النظريات. وتعتبر النظرية الجينية أو البيولوجية إحدى النظريات التي حاولت أن تقوم بذلك حيث تقول هذه النظرية بان الأقارب وثيقي الصلة بالأشخاص المصابين بالاضطراب التوهمي تزداد لديهم احتمالية الإصابة بالسمات التوهمية. وثمة نظرية أخرى تحاول أن تشرح أسباب الإصابة بالأوهام؛ ألا وهي الاختلال الوظيفي في تطور عملية الإدراك والمعرفة.

وتوضح هذه النظرية أن الأوهام يمكن أن تنشأ عن الأساليب التي تتسم بالتحريف والتشويه والتي يستخدمها البعض في تفسير وفهم حقائق الحياة.

أما النظرية الثالثة التي تحاول أن توضح أسباب الإصابة بالأوهام فيطلق عليها اسم الأوهام المحفزة أو الدفاعية.

وتنص هذه النظرية على أن بعض الأشخاص الذين يكونون عرضة للإصابة بالأوهام يمكن أن تنطلق بداخلهم شرارة الإصابة بالاضطراب التوهمي في تلك اللحظات التي يمثل لهم فيها التغلب على الصعوبات التي تواجههم في الحياة والحفاظ على احترام الذات تحديًا كبيرًا. ففي هذه الحالة، يرى الشخص المصاب بالأوهام أن الآخرين هم المتسببون في الصعوبات التي تواجهه في حياته الشخصية، وذلك حتى يتمكن من الاحتفاظ بوجهة نظر إيجابية عن نفسه.

وتعتبر هذه الحالة أكثر شيوعًا بين الأشخاص الذين يعانون من ضعف السمع أو النظر. كذلك، يتم الربط بين تعرض الشخص المستمر لعوامل الضغط وبين الاحتمالية الكبيرة لإصابته بالأوهام. ويمكن اعتبار كلاً من الهجرة والمكانة الاقتصادية والاجتماعية المتردية مثالين على عوامل الضغط التي يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بالأوهام.

أنواع الوهم

الوهم الغريب: هو الوهم الذي يتسم بالغرابة الشديدة وعدم القابلية للتصديق تمامًا. ومن أمثلة التوهم الغريب أن يعتقد الشخص المصاب بالوهم أن غزاة من الفضاء نزعوا مخه.

الوهم غير الغريب: وهو الوهم الذي يكون مضمونه مغلوطًا تمامًا، ولكنه محتمل الحدوث على أقل تقدير. ومن أمثلة هذا النوع من الأوهام أن يعتقد الشخص الذي يعاني من الوهم بشكل مغلوط أنه تحت مراقبة الشرطة باستمرار.

الوهم المتوافق مع المزاج: هو أي نوع من الأوهام التي يكون مضمونها متوافقًا مع حالة الاكتئاب أو الهوس التي يعاني منها المريض. ومن أمثلة هذا النوع من الأوهام أن يعتقد الشخص المصاب بالاكتئاب أن مقدمي البرامج الإخبارية على شاشة التليفزيون ينتقدونه بشدة، أو أن يعتقد الشخص المصاب بحالة الهوس في قدرته وعظمته المطلقة التي لا يضاهيه فيها أحد.

الوهم حيادي المزاج: هو وهم لا يرتبط بالحالة العاطفية أو المزاجية للشخص الذي يعاني من الوهم. ومن أمثلة هذا النوع من الأوهام أن يعتقد المريض بالوهم أن طرفًا إضافيًا ينبت من مؤخرة رأسه؛ وهو وهم ذو علاقة محايدة بالاكتئاب أو الهوس.

وبالإضافة إلى هذه التصنيفات، عادةً ما تفصح الأوهام عن وجودها في إطار فكرة واحدة تتسم أجزاؤها بالتناغم مع بعضها البعض. وعلى الرغم من أن الأوهام لا تقتصر على فكرة معينة، فإن بعض الأفكار تكون أكثر شيوعًا من غيرها لدى مرضى الوهم.

أنواع شائعة من الوهم

على الرغم من أن الأوهام لا تقتصر على فكرة معينة، فإن بعض الأفكار تكون أكثر شيوعًا من غيرها لدى مرضى الوهم. وتعتبر أكثر الأفكار المرتبطة بالوهم شيوعًا هي:

وهم السيطرة



وهو معتقد زائف بأن شخصًا آخر أو مجموعة من الناس أو قوة خارجية تسيطر على أفكار الشخص المصاب بالوهم أو مشاعره أو دوافعه أو سلوكه. فعلى سبيل المثال، يمكن أن نجد أحد الأشخاص المصابين بالوهم يصف تجربة مر بها حيث أجبرته مخلوقات فضائية على التحرك بطريقة معينة وأنه لم يستطع أن يسيطر على حركات جسده.

كذلك، يوجد وهم إذاعة الأفكار (وفيه يعتقد الشخص المصاب بالوهم بشكل زائف أنه يتم سماع أفكاره بصوت عالٍ).

وهناك صور أخرى لوهم السيطرة، منها وهم إقحام الأفكار داخل الرأس ووهم سحب الأفكار من الرأس (وفيهما يعتقد الشخص المصاب بالوهم أن قوة خارجية أو شخص أو مجموعة من الناس تقوم بإزالة أو استخراج أفكاره من داخل رأسه).

وهم العدمية



وهو الوهم الذي يكون المحور الأساسي لفكرته هو إحساس الشخص المصاب بالوهم بعدم وجوده أو بعدم وجود أجزاء من جسمه أو عدم وجود الآخرين أو العالم من حوله. وقد يعتقد الشخص المصاب بهذا النوع من الأوهام بشكل مضلل أن العالم في سبيله للفناء.

الغيرة الوهمية (أو وهم الخيانة) : يعتقد الشخص الذي يعاني من هذا النوع من الأوهام بشكل خاطئ أن شريك حياته أو من يحبه يخونه مع شخص آخر. وينشأ هذا الوهم عن الغيرة المرضية؛ وعادةً ما يقوم الشخص المصاب به بجمع "الأدلة" ومواجهة شريك حياته عن هذه الخيانة المزعومة.

وهم الشعور بالذنب أو الإثم (أو وهم اتهام الذات) : يشعر الشخص المصاب بالوهم بشكل زائف بالندم أو بالذنب إلى درجة تسيطر فيها عليه هذه المشاعر وتتمكن منه حتى تصيرًا وهمًا مرضيًا. فعلى سبيل المثال، قد يعتقد الشخص المصاب بهذا النوع من الأوهام أنه قد قام بارتكاب جريمة فظيعة وينبغي تطبيق أقسى عقاب عليه. ومن الأمثلة الأخرى على هذا النوع من الأوهام أن يقتنع الشخص المريض بالوهم بأنه مسئولاً عن حدوث إحدى الكوارث (مثلاً، حريق أو فيضان أو زلزال) التي لا يمكن أن تكون له أية صلة بها.

وهم العظمة



ويعتقد المصاب بهذا الوهم أنه يتمتع بقوى أو مواهب أو قدرات خاصة تميزه عن سائر البشر. وفي بعض الأحيان، قد يعتقد الفرد فعليًا أنه شخص مشهور أو شخصية عامة (كأن يكون قائداً عظيماً أو فناناً لا نظير له أو شاعراً فحلاً أو عالماً مابعده عالم).

والفكرة الأكثر شيوعًا بين الأشخاص المصابين بهذا النوع من الوهم، أن يعتقد الشخص أنه قد حقق إنجازًا عظيمًا لم يتلقَ ما يستحقه من الثناء والتقدير عليه (مثل اكتشاف نظرية علمية جديدة أو فنح مبين أو مكسباً سياسياً كبيراً).

وعادةً ما يعتقد هذا الشخص أنه قد قام بإزاحة الستار عن "حقيقة" واضحة لم تتمكن البشرية على مدار تاريخها الطويل من اكتشافها. ومن أمثال هؤلاء القذافي وصدام حسين وهتلر وآخرين زخرت بهم بطون التأريخ

وهم الاضطهاد :



ويعتبر هذا النوع من الأوهام هو الأكثر شيوعًا، وهو يتعلق بفكرة شعور المريض بأن هناك من يتعقبه أو يضايقه أو يخدعه أو يريد التخلص منه بالسم أو العقاقير أو يتآمر ضده أو يتجسس عليه أو يهاجمه أو يضع العراقيل أمام محاولاته لتحقيق أهدافه في الحياة.

وأحيانًا ما تهاجم هذه الأوهام الشخص المصاب بشكل منعزل ومتفرق عن بعضها البعض (كما يحدث في حالة الشخص الذي يتوهم أن زملاءه في العمل يحاولون مضايقته باستمرار).

ولكن، في أحيان أخرى تكون الأوهام عبارة عن نظام متكامل من الأفكار التي تسيطر على الشخص المصاب بالوهم تمام السيطرة (ويطلق عليها "الأوهام المنظمة" أو "الأوهام المرتبة").

فعلى سبيل المثال، قد يعتقد المصابون بمجموعة من أوهام الاضطهاد أن بعض المنظمات الحكومية تقتفي أثرهم باستمرار لأن الشخص "المضطهد" يعتقد بشكل زائف أن هذه المنظمات تتهمه بالجاسوسية. ويمكن أن يتسع نطاق هذه النظم المتكاملة للأفكار الوهمية التي يعتقد فيها الشخص المصاب بالوهم وتتعقد لدرجة تجعل هذا الشخص يفسر في ضوئها كل ما يتعرض له في الحياة.

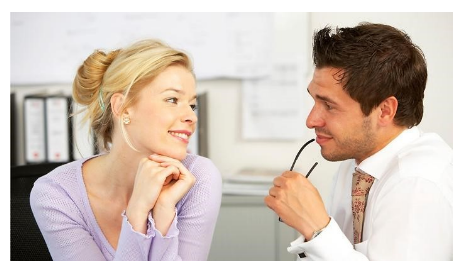
وهم قراءة الأفكار



وهو اعتقاد زائف من الشخص المصاب بالوهم بأن الآخرين يمكنهم معرفة ما يدور في عقله من أفكار. ويختلف هذا النوع من الأوهام عن وهم إذاعة الأفكار في أن الشخص المصاب به لا يعتقد أن أفكاره تتم إذاعتها على الملأ بصوت عالٍ.

وهم الإشارة (الإحالة) : يعتقد الشخص الذي يعاني من هذا النوع من الأوهام بشكل زائف أن بعض الإشارات أو الأحداث أو الأشياء غير المهمة الموجودة في البيئة المحيطة به تحمل في طياتها معنى أو مدلول يتصل بشخصه. فعلى سبيل المثال، قد يعتقد أحد الأشخاص أن عناوين الصحف تحمل بين السطور رسائل خاصة هو المقصود بها.

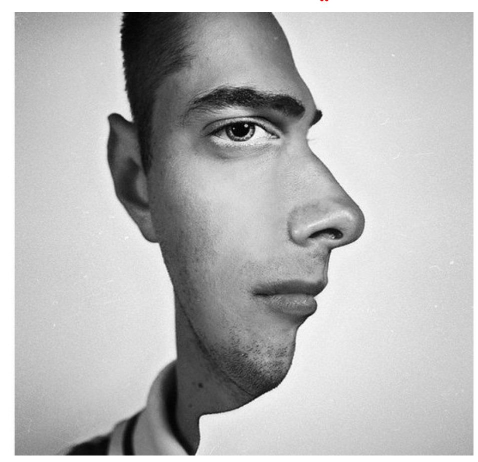
وهم الهوس بالعشق



وهو الوهم الذي يجعل من يصاب به يعتقد أن شخصًا آخر يعشقه. ويعتقد المصابون بهذا النوع من الأوهام أن الطرف الآخر الذي يتوهمون عشقه لهم هو من بدأ بالتصريح بمشاعره تجاههم؛ ويتم ذلك عادةً - من وجهة نظر المصاب بالوهم - عن طريق إيماءات خاصة أو إشارات أو التخاطر أو استخدام وسائل الإعلام في إرسال الرسائل إليهم.

الخداع البصري





يتميز الخداع البصري دائماً برؤية صور خادعة أو مضلِلَة باستخدام حاسة البصر. وبالتالي، يُعالج المخ المعلومات التي تجمعها العين، ثم يُقدم إدراكاً لا يتفق مع المقياس المادي لمصدر التحفيز. وهناك افتراض سائد بأن هناك أوهام فسيولوجية تحدث بشكل طبيعي، بالإضافة إلى أوهام معرفية يُمكن أن تتمثل في حيل بصرية معينة تتصل بكيفية عمل أنظمة الإنسان الحسية وتبني دماغ الإنسان عالم داخل رؤوسنا يَعتمد على عينات من البيئة المحيطة. ومع ذلك، تُحاول الدماغ في بعض الأحيان تنظيم هذه المعلومات التي تراها جيدة، في حين تستخدمها في سد الثغرات في أوقات أخرى. وتعتبر هذه الطريقة التي تعمل بها الدماغ أساس الأوهام التي تصيب الإنسان.



درجات الوهم ورأي المُعالِجين

قد أثبتت الدراسات التي تم إجراؤها على المرضى النفسيين أن الأوهام يمكن أن تختلف في شدتها ودرجة رسوخها في عقل المريض بمرور الوقت. ويشير ذلك إلى أن معياري اليقين وتوفر سوء الفهم غير القابل للتصحيح يعتبران من العوامل غير الضرورية لوصف المعتقد الوهمي.

وليس من الضروري أن تتصف الأوهام بالزيف أو بكونها "استدلالات خاطئة عن الواقع الخارجي".

ولا يمكن أن يشوب بعض المعتقدات الدينية أو الروحية - نظرًا لطبيعتها الخاصة - أي زيف أو خداع. ومن ثم، لا يمكن أن يتم وصفها بأنها زائفة أو غير سليمة؛ بغض النظر عن تشخيص حالة الشخص الذي يؤمن بهذه المعتقدات بأنه مصاب بالوهم أم لا.

وفي حالات أخرى، قد يتضح أن الوهم الذي يسيطر على المريض ما هو إلا معتقد حقيقي.وعلى سبيل المثال، قد تؤدي الغيرة الوهمية التي يعتقد فيها المريض أن شريك حياته غير مخلص له (وهو الأمر الذي قد يدفع بالمريض إلى تتبع شريك حياته إلى كل مكان يذهب إليه - حتى إلى دورة المياه - ظنًا منه أنه يقابل عشيقه في كل وقت متاح له حتى وإن كان وقتًا وجيزًا للغاية) إلى أن يصبح شريك الحياة المخلص والبريء من الاتهام غير مخلص بالفعل نتيجة للإجهاد العصبي المستمر وغير المعقول الذي يثقله به شريك حياته المريض بالوهم.

وفي مثل هذه الحالة، لن يكون لهذا الوهم نهاية أبدًا لأن فكرته تصبح حقيقة واقعة بمرور الوقت.

وفي حالات أخرى، قد يزعم الطبيب أو المعالج النفسي أن معتقد المريض الذي يقوم بتقييمه وهم زائف؛ وذلك لأن هذا الوهم يبدو غير محتمل الحدوث أو غريب أو لأن المريض يتمسك به عن قناعة مبالغ فيها.

ونادرًا ما يكون لدى الأطباء النفسيين الوقت أو الأدوات اللازمة للتأكد من صحة ادعاءات الشخص المريض بالوهم، وهو أمر قد يؤدي إلى أن يقوم المعالج بتصنيف بعض المعتقدات الحقيقية للمريض على أنها أوهام على سبيل الخطأ.

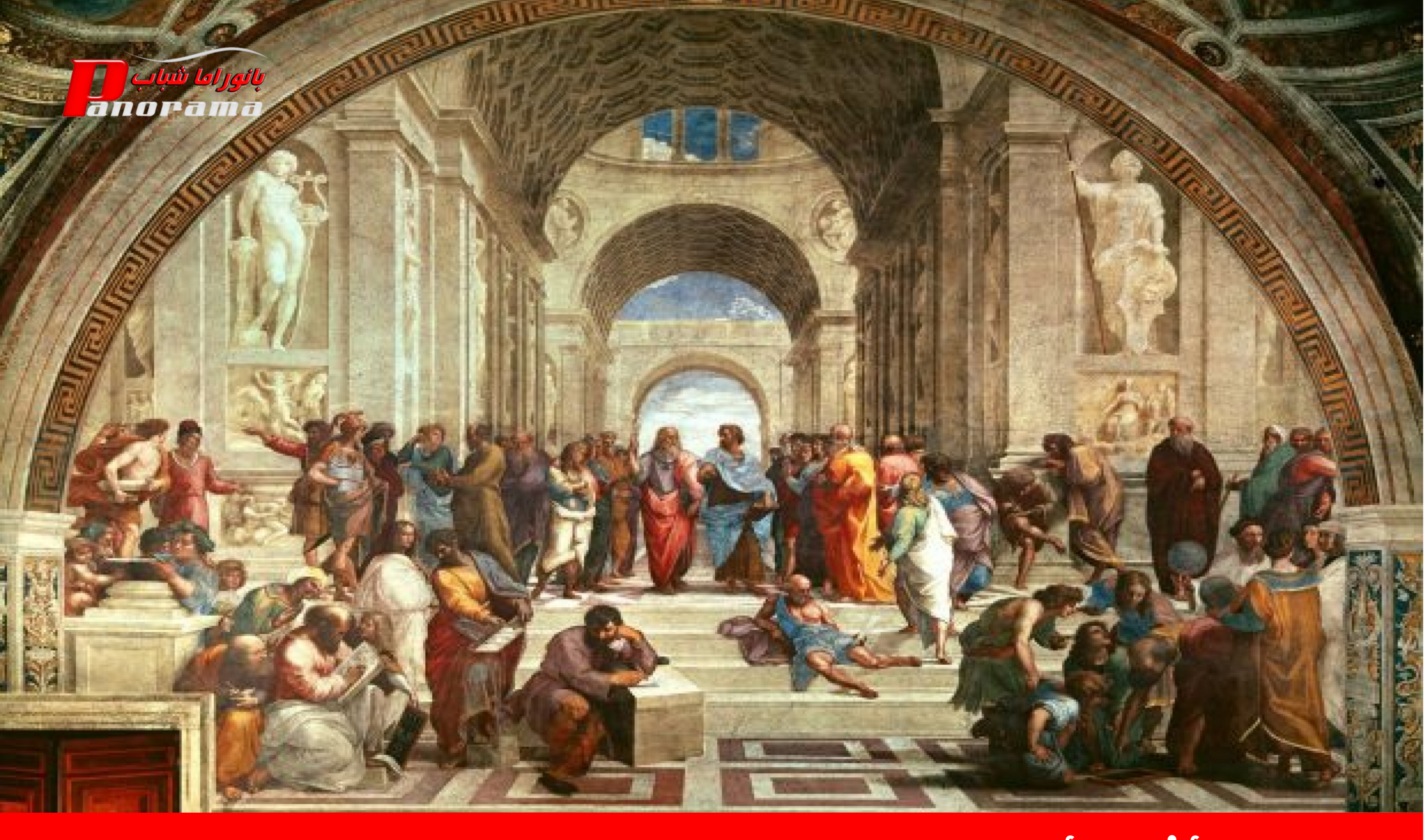
وتعرف هذه الحالة باسم Martha Mitchell effect - وسبب هذه التسمية هو أن مارثا ميتشيل زوجة النائب العام للولايات المتحدة الأمريكية ادعت أن بعض الأعمال غير القانونية تتم داخل البيت الأبيض. وفي الوقت الذي ادعت فيه ذلك، اعتقد الجميع أن ما تقوله هو علامات على إصابتها بمرض عقلي. ولم يتم التأكد من صدق أقوالها إلا بعد الكشف عن فضيحة ووترجيت في عهد نيكسون (ومن ثم ثبت أنها سيدة عاقلة).

التفريق بين الأوهام

المهم أن يتم التفريق بين الأوهام الحقيقية والأعراض الأخرى التي يمكن أن تتشابه معها، مثل القلق أو الخوف أو البارانويا.

ولتشخيص الإصابة بالوهم، يمكن استخدام مقياس الفحص النفسي للمريض. ويشتمل هذا الاختبار على المظهر والمزاج والشعور والسلوك ومعدل سرعة الحديث واستمراريته ووجود دليل على إصابة هذا الشخص بالهلوسة أو إيمانه بمعتقدات غير سوية. يجب - أيضًا - أن يشمل الفحص المحتوى الفكري لهذا الشخص وتكيفه مع الإحساس بالزمن والمكان والأشخاص وكذلك قدرته على الانتباه والتركيز ومشاعره الباطنة وأحكامه على الأمور التي تدور حوله والذاكرة قصيرة المدى.

ويرى بعض أساتذةعلم النفس أنه يمكن النظر إلى الأوهام على أنها النتيجة الطبيعية للفشل في تمييز الصلة بين المفاهيم وما يعبر عنها. ويعني ذلك أن الشخص يتعامل مع معلومات غير مرتبطة ببعضها ويصوغها في صورة تجارب منفصلة، بعد ذلك يبدأ في التعامل مع هذه المعلومات على أنها مترابطة ببعضها البعض بطريقة توحي بأن لهذه المعلومات صلات سببية زائفة. علاوةً على ذلك، يتعامل الشخص مع المعلومات المترابطة ببعضها البعض بالفعل على أنها نوع من أنواع الأمثلة المعاكسة ويتجاهل وجودها



مدرسة أثينا أبداع ليس له حدود

هل تخيّلت يومًا أنّ يجتمع أعظم الفلاسفة وعلماء الطبيعة وعباقرة الرياضيّات والفلك في التاريخ تحت سقفٍ واحد ؟

هل تستطيع أنّ تتخيّل طبيعة وحجم وثراء المناقشة التي قد تجمع كلّ هؤلاء ؟

هل تستطيع أن تتخيّل أقدم العلماء والفلاسفة في التاريخ يتبادلون أطراف الحديث مع فلاسفة وعلماء آخرون أحدث منهم ويُعَلمُ كُلّ مِنهما الآخر! فكرة جميلة، لكن مُستحيلة. أليس كذلك!

مِن المستحيل أنّ يجتمع مثلا الفيلسوف اليوناني سقراط (469 - 399 ق.م) مع عالمة الرياضيات والفلكيّة الاسكندرية هيباتيا (350 - 370 ق.م). أو أنّ يجتمع ابن رُشد الأندلسي (1126 - 1198م) بفيثاغورس (570 - 495 ق.م) أو أرسطو (384 - 322 ق.م).

لكنّ هُناك مَن وَدّ لو يجتمعون؛ تحت سقفٍ واحد، وليس سقراط وأفلاطون وأرسطو وفيثاغورس وهيباتيا وابن رشد فقط!

في عام 1508، في خضم عصر النهضة في إيطاليا (1490 - 1530)، طلبَ البابا يوليوس الثاني (1503 - 1513) مِن الرسّام الشاب النابغ رافائيل (1483 - 1520) أنّ يُزيِّن غُرف جناحه الخاص في قصر الفاتيكان شرع رافائيل في رسم لوحة جصيّة على حائط غُرفة المكتبة الشخصية للبابا عام 1509.

لقد استغرق الشاب عامين بالتمام والكمال، مِن 1509 إلى 1511، ليُقدّم تُحفته التي تخطّت حدود العبقريّة: مدرسة أثينا وقد أصبحت واحدة مِن أشهر لوحات عصر النهضة، وإحدى أشهر اللوحات في التاريخ. عبقرية اللوحة ليس مصدرها أنها ضمّت عدد ضخم مِن الفلاسفة والعلماء مِن عصور مُختلفة تحت سقفٍ واحد فقط، بل أنّ هذا الجمع الغفير كان مزيج بين الدنيويّة اليونانيّة والهلنستية والرومانيّة والروحيّة المسيحيّة والرُشديّة الإسلامية -نسبة لابن رُشد-.

لماذا أعتبرت اللوحة عبقرية؟

لقد تخطت اللوحة حدود العبقرية وحدود الخيال بسبب مزج فريد وعبقري ثلاثي الأبعاد. فالمزج الأول، هو جمعها لعددٍ غفير مِن أشهر العلماء والفلاسفة والرياضيين والفلكيّن في التاريخ تحت سقف واحد. المزج الثاني، هو أنّها طوت العصور والأزمنة طيًا حتى نكاد نرى وجه الزمان في صفحة واحدة، لا كتاب متعدد الصفحات. المزج الثالث، أنها خلطت اليوناني بالهلينستي بالروماني بالمسيحي بالإسلامي مزجًا لا يشوبه خلل ولا غرابة. هذا على مستوى الموضوع.

كان رافائيل في سن مِن (20 - 22) عندما شرع في رسم الجصية وانتهى منها. ومع ذلك، فإن المكان الذي يجمع كل هؤلاء العلماء هو رسم منظور معماري لمعبد أبدع رافائيل في رسمه بدقَّة ومهارة مُهندس مُتمرس. فرسم أبعاد قُبة المعبد وأحجام التماثيل والأشخاص بنسب متوافقة مع قُربهم أو بُعدهم عن الرائي.

يُسلط رافائيل الضوء في مركز اللوحة على أفلاطون رقم 14 وهو يسير لجوار أرسطو، رقم 15. يُشير أفلاطون بيده للسماء رمزا لفلسفته التي تقوم على عالم القيم والأفكار والمُثل العليا. فيما يشير أرسطو للأرض رمزا لفلسفته التي تعتمد على الأسباب والعلل المنطقية في فهم العالم.

فيما يجلس ابن رشد رقم 5، وراء فيثاغورس رقم 6، يتدارسان الفلسفة والرياضيات. يشاركهم الدرس بارمينيدس رقم 11، والذي كان يؤمن أن العقل هو مصدر كل معرفة حقيقيَة. بين رقم 6 ورقم 11، تقف الفيلسوفة وعالمة الرياضيّات والفلكية الاسكندرية هيباتيا في ثوبها الأبيض تنظُر للرائي. يستلقي على الدرج يوجين، رقم 16، وهو فيلسوف يوناني، (404 - 323 ق.م)، وكان يرى أن الفضائل لا قيمة لها على مستوى النظرية وأن حقيقة ما يؤمن به الشخص تظهر عند التطبيق العملي.[8] وقد ورد أن الإسكندر الأكبر، رقم 7، قد قال "لو لم أكن الإسكندر الأكبر لوددت أن أكون ديوجين.

بشكل عام، يمثل الحضور على اختلاف مذاهبهم وعصورهم الزمنية، الفلسفة واللاهوت والعلوم الطبيعية والرياضيات والشعر والفلك والقانون. لقد عبَّرت اللوحة عن تصوّر رافائيل للمعرفة، وهو تصوّر شامل، يجمع الدنيوي بالسماوي والقديم بالحديث؛ حتَّى إننا نستطيع إيجاد كل فيلسوف بارز، منذ عصور قبل الميلاد وحتى عصر النهضة، في اللوحة. ومع ذلك، يرى مؤرخ الفن السويسري ولف ولفلين، (1864 - 1945)، أن محاولة تفسير اللوحة بشكل نخبوي ليس أمرًا سليما. فهي في النهاية عدد مِن الأشخاص يعبرون عن توجهاتهم الفكرية في فضاء (المعبد/اللوحة). ورافائيل قد نجح في رسم منظور معماري سليم وصحيح يقف فيه عدد مِن الأشخاص المرسومين بدقة معبرين عن أنفسهم وكفى.

ذاع صيت مدرسة أثينا بُعيد انتهاء رافائيل منها مباشرة.

مدرسة أثينا، وأعمال رافائيل عادة، حجزت لنفسها مقعدًا وثيرا بين أشهر وأذكى اللوحات والعلماء في محاضراتهم.

أفراد اللوحة

أثارت اللوحة موجة مِن النقاشات الحادة بين النُقاد والمؤرخين للوقوف على هوية الأشخاص الذين رسمهم رافائيل. وقد تم التعرف على واحدٍ وعشرين شخصًا مِن المرسومين. ويُرجع النقاد أن بقيَّة الشخصيات المرسومة هم الحضور الذين كانوا يتبعون الفلاسفة والعلماء في محاضراتهم.

الأشخاص بالترتيب هم:

1- زينون الرواقي
2- إبيقور
3- فيديريكو الثاني دي مانتوفا
4 - بوثيوس أو أناكسيماندر أو إيمبيدوكليس
5- ابن رشد
6- فيثاغورس
7- الإسكندر الأكبر
8- أنتيستنيس أو كسينوفون
9- هيباتيا الاسكندريّة
10- أسشينس أو كسينوفون
11- بارمنيدس
12- سقراط
13- هرقليطس
14- أفلاطون
15- أرسطو
16- ديوجين سينوب
17- أفلوطين
18- أقليدس أو أرخميدس
19- سترابو أو زرادشت
20- كلاوديوس بطليموس
21- رفائيل
22- إل سودوما.



عيناكِ غابتا نخيلٍ ساعةَ السحر
أو شرفتانِ راحَ ينأى عنهُما القمر
عيناكِ حين تبسمانِ تُورقُ الكروم
وترقصُ الأضواءُ.. كالأقمارِ في نهر
يرجّهُ المجذافُ وَهْناً ساعةَ السحر...
كأنّما تنبُضُ في غوريهما النجوم

وتغرقان في ضبابٍ من أسىً شفيف
كالبحرِ سرّحَ اليدينِ فوقَهُ المساء
دفءُ الشتاءِ فيه وارتعاشةُ الخريف
والموتُ والميلادُ والظلامُ والضياء
فتستفيقُ ملءُ روحي، رعشةُ البكاء
ونشوةٌ وحشيةٌ تعانقُ السماء
كنشوةِ الطفلِ إذا خاف من القمر
كأنَ أقواسَ السحابِ تشربُ الغيوم..
وقطرةً فقطرةً تذوبُ في المطر...
وكركرَ الأطفالُ في عرائشِ الكروم
ودغدغت صمتَ العصافيرِ على الشجر
أنشودةُ المطر
مطر
مطر
مطر
أتعلمين اي حزنٍ يبعثُ المطر؟
وكيف تنشجُ المزاريبُ إذا انهمر؟
وكيف يشعرُ الوحيدُ فيه بالضياع؟
بلا انتهاء_ كالدمِ المُراق، كالجياع كالحبّ
كالأطفالِ كالموتى
هو المطر
ومقلتاك بي تطيفان مع المطر
وعبرَ أمواجِ الخليجِ تمسحُ البروق
سواحلَ العراقِ بالنجومِ والمحار،
كأنها تهمُ بالشروق
فيسحبُ الليلُ عليها من دمٍ دثار
أكادُ أسمعُ العراقَ يذخرُ الرعود
ويخزنُ البروقَ في السهولِ والجبال
حتى إذا ما فضّ عنها ختمَها الرجال
وفي العراقِ جوعٌ
وينثرُ الغلال فيه موسم الحصاد
لتشبعَ الغربانُ والجراد
وتطحن الشوان والحجر
رحىً تدورُ في الحقولِ حولها بشر
مطر
مطر
مطر



عورتي شعري؟ عورتك عقلك
الشاعرة السوريه لمى محمد




الثورات التي نادت -كذباً و نفاقاً بالحريّة- قتلت جميع الأصوات الأنثوية أولها صوت الحكمة.

أن تكون حكيماً يعني أن تستخدم عقلك في إتباع الدين لا موروثك و عادات أجدادك.. أن تكون حكيماً يعني أن تُجادل كل من وضع القشور عنواناً للأديان، وكل من ظنّ أن ما ورثه -بفعل مصادفة الجماع- حقائق لا تقبل التفكير!



بلسان الحكمة:

- أخبري الجهلاء:

مشكلتكم ليست معي.. أصلها مع " المعري" الذي قال: (اثنان أهل الأرض ذو عقل بلا دين وآخر ديِّن لا عقل له.)

مشكلتكم مع " ابن سينا" صاحب نظرية المعرفة و التي ساوى فيها الفلاسفة مع الأنبياء، وقد خص الفلاسفة بميزة أخرى وهي أن الفلاسفة استمروا في رسالتهم وارتقاء معارفهم في الوقت الذي ختمت النبوة.

مشكلتكم مع " الرازي" الذي قال عن ما يراه من عدم تسامح المتدينين مع نقد الدين:

(إذا سئل أتباع الدين أن يقدموا برهاناً على صدق دينهم، فإنهم يغضبون، ويسفكون دم كل من يواجههم بهذا السؤال.. إنهم يمنعون التفكر العقلاني، ويسعون جاهدين لقتل معارضيهم. لهذا تبقى الحقيقة محجوبة كلياً).

قولي لهم أنني هنا في كل مكان من هذه الأوطان التي يحاولون (وطوطتها)، هاربة على طرقات العمر أكلم نفسي، أشفق على أمة كفرت " ابن سينا" و " المعري".. هدرت دم "ابن رشد" .. قتلت " فرج فودة".. و رجمت " الطبري".. و عقلي يتحدى جميع ترهات من قضوا أعمارهم في الكسل، في دراسة فاشلة، ثم جلسوا كأصنام محرَم المساس بها.

نفسه الذي أحرق " ابن المقفع" و أجرم في تقطيعه يحرق اليوم سمعة كل من ينادي باستخدام العقل.

قولي لهم هذه التي تسمونها(مرتدة) :

في قلبها" اللّه"، و كانت في قلوب جميع من نادوا يوما بالحب و بالإنسانية:

أنبياء، رسل، أولياء، علماء، أدباء، شعراء، و فلاسفة.

يا سيدتي العجوز، يا سيدتي التي لا تريد أن تطعمني كي لا تتبعني:

-نعتوني بالمرتدة لأنهم يخافون أن يتبعني الشباب، الشيوخ و الأطفال .. دمغوا هذه الصفة بي ليحظروا على عقول البسطاء و الفقراء مناشدتي..

نعتوني بالمرتدة، لكنني لا أسرق، لا أكذب، لا أزني، لا أقتل، لا أهدر الدماء و لا الأعراض!

يا سيدتي العجوز أعلم أن في سلة التفاح خاصتك سبع تفاحات لحفيدتك التي استعمر بطنها (الدود)، و أعلم أيضاً أنها ستموت لأنك تعالجينها بالسائد و المتعارف عليه، و ليس بدواء ناجع.

اصفر لون العجوز:

-لا تقولي هذا.. قولي لي العلاج..

-هناك في زاوية الطريق حيث أكوام اللحم الأبيض و الأسود و الملون طبيب يهذي بالدواء، يصرخ بأن أكل اللحم دون معرفة مصدره و طهيه ينقل الأمراض، الجميع حوله يضحكون عليه، و هو يبدو كمجنون في كومة (جهلة)، اسأليه أن يعالج حفيدتك.

- لا أعطيها التفاح على الريق لأسبوع، كعادة موروثة بأنه يفيد في القضاء على (الديدان).

-أعطها الدواء الذي صنعته العقول، أما (التفاح) فضعيه أمامها إن أحبته أكلت...

****

الحكمة أمّ الحريّة، الاثنتان لا تهتمان بالقشور..

لا حريّة بلا حكمة!

لا تكن (غرائزياً) و تسأل عمّا فوق رأسي، كن عاقلاً و فكّر



الوداع
محمد رمضان الحميداوي

الوداع ..
يحاصرني.
فألتفت لوجهك النقي ...
الثمه!!
اشدك الي مرة اخرى لعلها انفساك.
تعطيني شئ من القوه
في غمرة الدموع
ابتسم رغما عني ثكلى كلماتي الوذ
بصمتي ؟؟
وكأن وجع العراق جمع بي سأمضي
وحيدا في طرقاتي الموحشه؟؟؟
احمل في حقائبي
ذكرياتي وحزني العميق
ووحشة الطريق
ابتسمي سيدتي تلذذي من وجعي ؟؟
قفي عند نافذتك حين امضي ولوحي !!
(ب......ل)



أنا هنا في غرفتي
انيسيات _ انيس السعيدي

أنا هنا في غرفتي ..
أذوبُ مثل شمعتي
أبثُ من شُبّاكها
مع النسيم آهتي
أسيرةٌ أنا هنا
وقد عشقتُ آسري
رحلتَ عني تاركاً
ذكرى الهوى في خاطري
الى متى تذيقني
نارَ الجفا ياهاجري
لو كنتَ لي مواسياً
أو راحماً مشاعري
تعال ياذاك الهوى
يشتاقُ قلبي عودتك
اُحبّ فيك بسمتك
اُحبّ فيك نظرتك
اُحبّ فيكَ كلّما
فيكَ وحتى قسوتك ..

دعني أضيفُكَ حرفاً جديداً

بلقيس العزاوي



دعني أضيفُكَ حرفاً جديداً
وسط سطور كتاباتي
دعني إلتقطُ الفرح من لمعان عينيكَ
دعني أفكر و ابحث عن خيالك في واقعي
فأنا لا أكتفي بالكلمات فقط بل أرجو منك المزيد
دعني أفك رمز أفكارك
و اجعلني أسكن داخل أسوار قلبكَ
يا ومضة الصدق
يا مسار للمحبة ليس له حد
دعني أسمع سمفونية نبضاتكَ
دعني أحرر روحي شراعاً
و أحاكي بك السماء ليلاً
و أصوغ من حبل الدعاء عقودً للوصال
عندما يوميء الحب إليكم أتبعوه

فراشتي

بلقيس العزاوي



فراشتي لن أقيدك بقوانين هذا الكون
فكُلي و طيري و ارقصي و غني و إلعبي
و عيشي و أحلمي و تمني
لن يكسر أحد جناحيكِ لا بالفعل
و لا بسحرالكلام
أفعلي اي شيءتحبين
ولا تقبلي ان يسجنوا روحك
و افكارك تنتظر فقط الإعدام
بل اشتري راحة بالك
و نامي بسلام

الصمت

أعشق الصمت وأظنه من أروع صفاتي
حتى أن لغة الصمت هي إحدى لغاتي
والصمت عنوان أسطره في أبياتي
والصمت عندي قاعدة أتبعها في حياتي
فليس من الضرورى ان اتكلم
حتى تفهم محتوياتى
فبامكانك ان تنظر فى عيناى
فتجد جميع اجاباتى
فمن لم يفهم صمتي
فكيف سيفهم كلماتي

الرجل لا ينسى حبه الاول
هو فقط يدفنه في مكان ما
في داخل قلبه
يزوره بين حين وحين
ينفض الغبار عنه ويبكيه بصمت .
الرجال اكثر اخلاصا مما تظنون

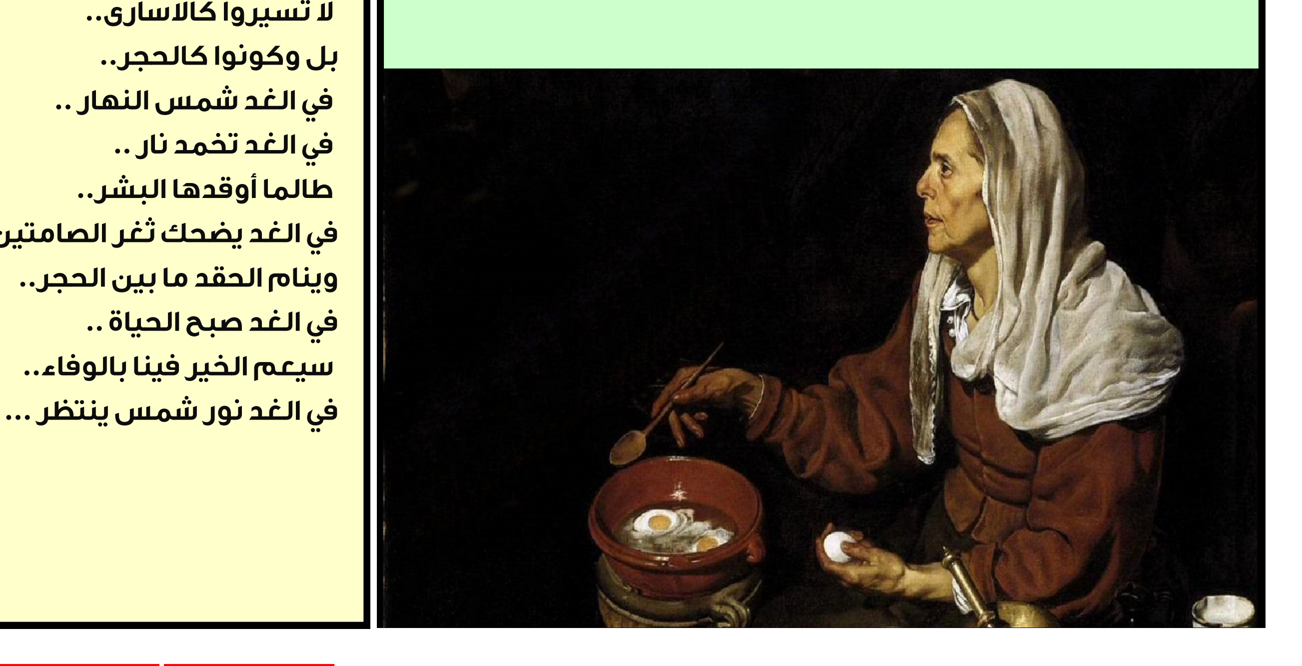
لا أحد يعلَم سبب الهالات السودآء تحت عينيك، ولا أحد يستطيع تقدير حجم التعب بتنهيدآتك .. لا أحد يعلَم كمية الكلمات التي اختنقت بِصدرك، ولا أحد يعلَم عدد الليالي التي سهرتها باكياً لتبحث عن نفسك وعن اللذين تركوك وأحلامك، لا أحد على الكوكب يعلَم كَم مرة ركلتكَ الدُنيا وكم مرة سَقطت مخذولًا لا أحد يعلَم كمية اليأس والحَيرة والبؤس المدفون بداخلك

زينب زياد محمود
بغداد
23 سنه
بكالوريوس هندسة البرامجيات

كانت الكتابة هي الهامي الاول لانني كتومة لابعد الحدود كنت استخدم م الكتابة للتعبير عما يجول في خاطري بدأت بكتابة الخواطر بعمر الثامنة عشر فقد كان موقف تخرجي من الاعدادية صعب جدأ تأثرت بذلك الموقف وكتبت اول خاطرة لي في عام ٢٠١٢ لكنني لم انشر اي خاطرة لانني كنت متخوفة من المجتمع فقد كنت اتعرض للمشاكل العائلية بسبب بعض الخواطر التي كنت انشرها على حسابي في الفيسبوك ولكن تشجيع صديقاتي على الاستمرار في الكتابة جعلني اصمد واتحمل كل الردود وفي حفلة تخرجي من الجامعة عام ٢٠١٦ القيت خاطرة لوالدي العزيز بعنوان "ابي " وبعد فترة دخلت الى مشروع كاتبات المستقبل الذي تديره الاعلامية الرائعة مريم سمير تعلمت منها ومن العضوات الكثير وبدأ قلمي يكتب بقوة ويتحدى ولا يتردد من اي حرف يصيغة وفي ١٥/١٠/٢٠١٧ بدأت بنشر خواطري ومقالاتي في الصحف والمجال ونالت اعجاب الكثير من الاستاذه والكتاب الكبار ... املي ان اصل الى النجاح في اصدار كتاب يحوي كل نصوص واسميه " نصوص ورقة وقلم " ثقتي بربي وبنفسي تجعلني استمر للوصول الى هدفي

حسين البزوني
1982
البصرة

كل صباح..
كانت امي تطعمني
رغيف من الحنان
وكانت يداها سماء الرب عندما امرض
واطراف اصابعها.. الدافئة
لا تفقه لغة الدم
كل الذي تعرفه امي هو الهم
وكلما كانت تنظر لجيب والدي
تغلي الماء
وتكتب على القدر
مياه خالية من اللحم
تخيط بمخيلتها مستقبلنا المجهول
وترعى بصفنتها قطعاناً..من الافكار
وكان الله ينظر لنا من عينيها
ويسكن بقلبها والفم.



ياسمين الابراهيمي
21 سنه
طالبه في كليه الطب
كربلاء

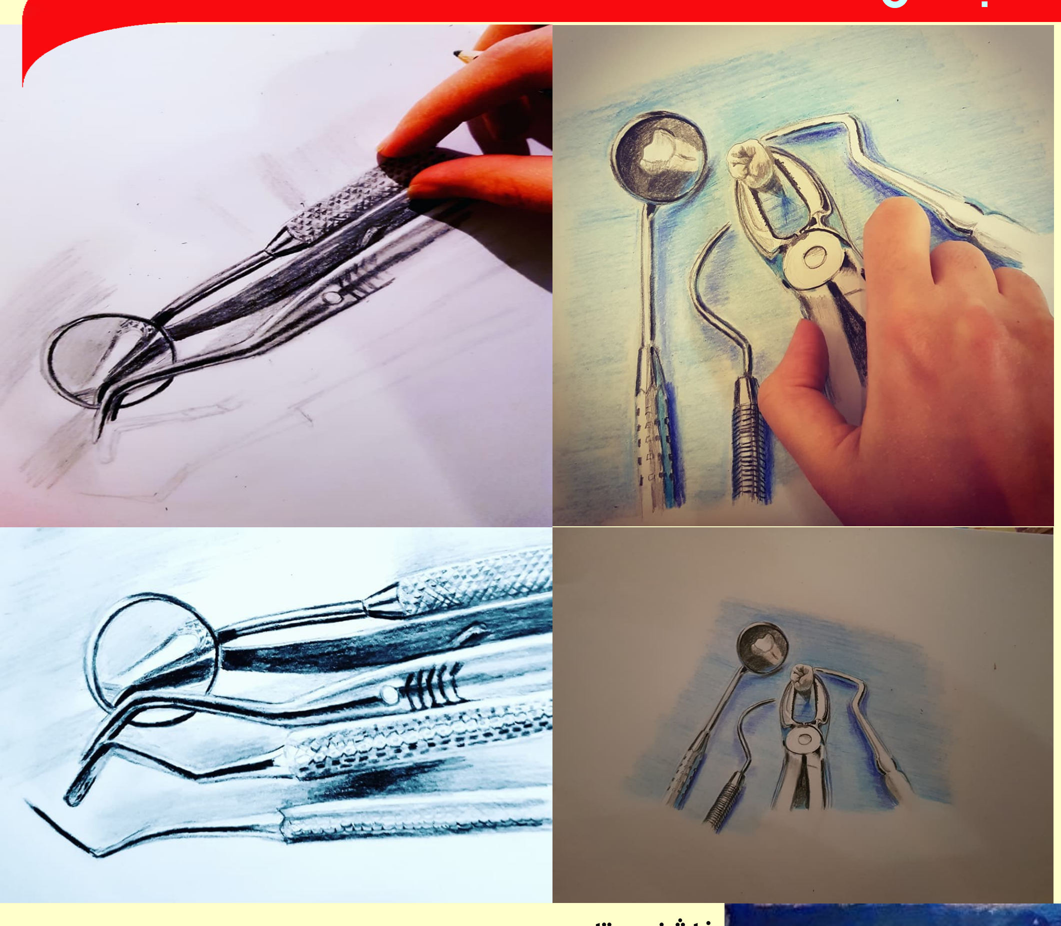
بزغ القمر....

في هدوء الساكتين ،
وسكون الراكدين صاح الدهر وزئر..
لن تباتوا هائثين ..
وظلام الكون فيكم قد زهر..
ويطول الخوف فينا كل طول..
ويموج الظلم اقطار السمر..
في تلك الليلة حين نام الناس
حين شددت اشلاء البكاء
حين امعنت النظر..
فبكيت الغائبين..
أين أنتم ؟
قد غزانا الظالمون..
أين أنتم ؟
هل رأيتم نار صبري ؟
ام هان عليكم ما حل بريعان البشر ؟
أم انكم حاظرون بين طيات القدر ؟
فإذا النور أشتراح العالمين..
وإذا البشر أتانا نائمين ..
حينما بزغ القمر..
لا تكونوا خائفين ..
لا تسيروا كالاسارى..
بل وكونوا كالحجر..
في الغد شمس النهار ..
في الغد تخمد نار ..
طالما أوقدها البشر..
في الغد يضحك ثغر الصامتين..
وينام الحقد ما بين الحجر..
في الغد صبح الحياة ..
سيعم الخير فينا بالوفاء..
في الغد نور شمس ينتظر ...

عندما تدمج المهنه بالفن



اسيل رياض طبيبه اسنان عراقيه من السويد شاركتنا بهذه اللوحات الفنيه والتي تعكس بها ابداعها الفني في مجال عملها كطبيبه اسنان حيث رسمت ادوات علاج الاسنان وباحترافيه اضافة الى مشاركتها بلوحات فنيه بالوانها الزاهيه المحبه للحياة





لوحة زهور الحياة

فاشنيستا

اربع سنوات ونحن بعيدين عن وطننا نبحث عن مكان يحترم حقوقنا وديننا مكان فيه انسانية ونستطيع ان نعيش بكرامتنا لانقتل ونهجر كل يوم ابحث عن مستقبل يجعلني فخورة انني كنت من بلد كان مهد الحضارة والثقافة والان سنتان ونصف في لبنان والمصير مجهول كنت انوي السفر الى الولايات المتحدة كي اجتمع باقاربي واصدقائي الا اني في هذه الفترة نميت موهبتي و بدأت من الصفر ..

سهرت ليالي وتعبت والوضع اصبح اسوء من قبل لكن لم استسلم لان الواقع الذي فيه انا هو عبارة عن مدة زمنية ستنتهي يوما ما وستصبح كلها ذكريات .

ساطور نفسي واصبح رسامة يفتخر بي بلدي في الغربة واجسد في لوحاتي معاناة وطني وشعبي كي يرى العالم انه في القلم نستطيع تغيير الواقع الى الافضل .

اشتركت في معارض عدة في بيروت اهمها معرض صرخة شعب وحضارة شارك فيه ما يقارب ستة فنانين عراقيين وبحضور وفود رسمة رفيعة من الدولة اللبنانية وحضور اعلامي كبير من القنوات العراقية والعربية والتفات شعبي كثير جسدنا لوحات عن التهجير وما عانيناه في الموصل وعن تدمير داعش لحضارتنا ..

المعرض الثاني كان برعاية لبنانية معرض الكتاب الخامس عشر كنت العراقية الوحيدة التي تشترك فيه لاقيت تعليقات رائعة وتعرفت الناس من خلال لوحاتي اكثر عما كان يجري في بلدي الا ان تبقى الغربة عن الوطن اصعب شي ممكن ان يحدث للانسان مع اطيب التحيات لشعبي العظيم .. سلام من قلب كل لاجئ ومهجر الى الوطن المجروح .





علي حسين الموسوي
بغداد 1974
مهندس كهرباء
يهوى جميع انواع الفنون وبالاخص الرسم والفن التشكيلي حيث كان موهوباً منذ نعومة اضفاره بهذا الفن .

شارك بمعرضين اقيما في كلية الهندسة /الجامعة المستنصرية عندما كان طالباً عام 1997وشاءت الظروف الي مر بيها االبلد والاوضاع الصعبة ان يترك الرسم لمدة عشرين سنة كاملة منذ ذلك العام الى ان قرر ان يعود في بداية هذا العام 2017 لكن العودة كانت صعبة عليه وكأنه بدء من الصفر او انه لم يرسم في حياته .

عودتة كانت بحافز وحادثة غريبة نوعاًما عندما قام احد الاشخاص بالاستهزاء به مما اثار عنده بركان الحماس الذي اعاده عنوة الى الفن والى افضل مما كان عليه قد تكون تجربته حافزاً للكثيرين ورسالة مفادها اولًا ان نحول الاشياء السلبية التي يعملنا بها الناس الى اشياء ايجابية نستفاد منها وهذا يشبه اعادة تدوير الاشياء التالفة الى اشياء مفيدة وثانياً ان الموهبة تضعف لكنها لا تموت فأي انسان موهوب يجب ان لا يخطر بباله ان موهبته اضمحلت وانتهت كل ما هنالك انها اهملت واذا عاد تحفيزها بالتمرين فهي ستتفتح كوردة جميلة لتعطيه اجمل شكل واطيب عبق .





نجلاء حسين
بغداد 1974
بكالوريوس اداره
موظفه
السيده نجلاء هي احدى فنانات العراق تنتمي للمدرسة الواقعية والانطباعية ورسم البوترية بشكل (كلاسيكي محدّث) لم تدرس الفن ولم تاخذ اي دروس في الفن ولم تشارك بمعارض فنية وليس لها معارض خاصة وليس لها كتب شكر وتقدير وليس لها اي جوائز ولا دروع حيث يكفيها جمهورها وحبهم لها وحبها لهم الا الان تعاني من ضيق الوقت لممارسة نشاطها الفني حيث انها تريد ان تصنع من الساعة يوما كاملا كي تستطيع ان توفر مستلزمات الوضيفة والحياة اليومية ومتطلبات الاسرة
طموحها ان تكون رسامة معروفة ومشهورة وتقام لها المعارض ويشار لها بالبنان وتصل شهرتها الى العالمية



علي الربيعي
23 سنه
البصرة
طالب بكلوريوس
علوم حاسبات مرحلة اخيرة

كان حلم الطفولة ان اصنع طائرة بسبب ولعي وحبي لعالم الطيران بدأ مشواري بصناعة اول نموذج كان عمري لا يتجاوز ال ١٢ عام من بعض مواد الالعاب القديمة لكن الامر لم يتكلل بالنجاح بسبب عدم كفائة المواد المستخدمة وكذلك المعلومات الي كنت افتقدها عن اسس الطيران وغيرهم من الامور ..
و خلال فترة المراهقة استمرت محاولاتي الكثيرة لكن ايضا دون التوصل الى النتيجة المرجوة .. وعند دخولي الى عالم الانترنت تمكنت من معرفة اساسيات الطيران وكذلك المواد التي تحتاجها كل طائرة واطلاعي عليها بصورة دقيقية تمكنت من اجمع الكثير من المعلومات التي ممكن ان تأهلني لصناعة طائرة ناجحة لكن ضل امامي عائق بسيط اسطتعت التغلب عليه بمساعدة واستشارة بعض الاصدقاء من داخل العراق من الذين لديهم المام بهذا المجال، تمكنت اخيرا و بعد فترة قصيرة من صناعة اول طائرة عبارة عن نموذج مصغر للمقاتلة F22 وبمرور الوقت تمكنت من تصنيع عدة نماذج لطائرات وتحقيق حلم الطفولة بعد الكثر من المحاولات الفاشلة و حاليا تعتبر الطائرات احدى هواياتي الي تعتبر هواية عالمية في جميع البلدان المتحضرة .

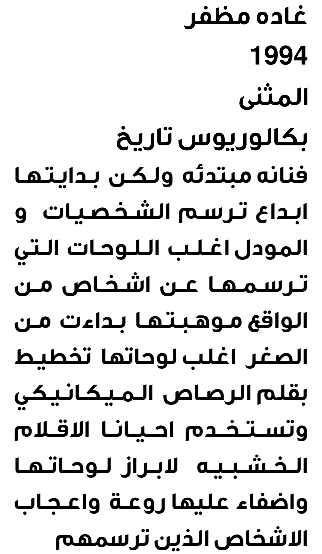






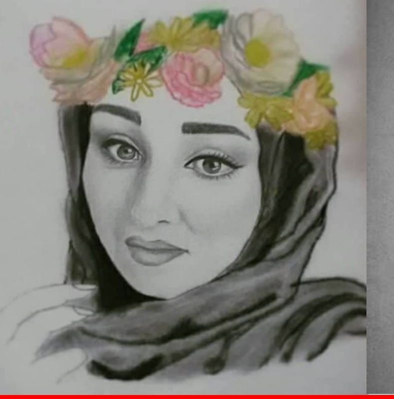


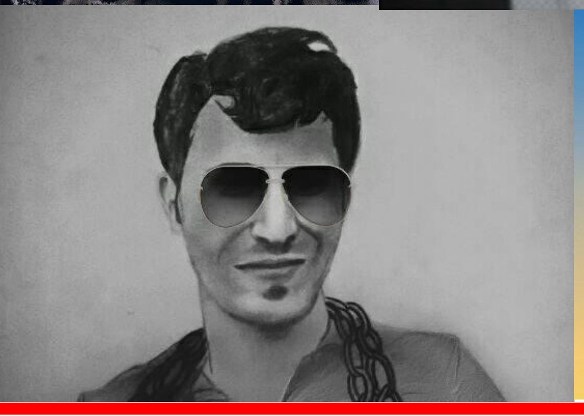
زينب المنصوري
17 سنه
بابل
قد يكون رسمي بسيط ولكني احببت ان يكون شيئاً فعلياً ومعبرا عن خيالي الواسع اني ارسم بين الحين والاخر بسبب انشغالي بدراستي فاحاول ان استغل أوقت الفراغ بان ارسم واطور ابداعي



غاده مظفر
1994
المثنى
بكالوريوس تاريخ
فنانه مبتدئه ولكن بدايتها ابداع ترسم الشخصيات و المودل اغلب اللوحات التي ترسمها عن اشخاص من الواقع موهبتها بداءت من الصغر اغلب لوحاتها تخطيط بقلم الرصاص الميكانيكي وتستخدم احيانا الاقلام الخشبيه لابراز لوحاتها واضفاء عليها روعة واعجاب الاشخاص الذين ترسمهم



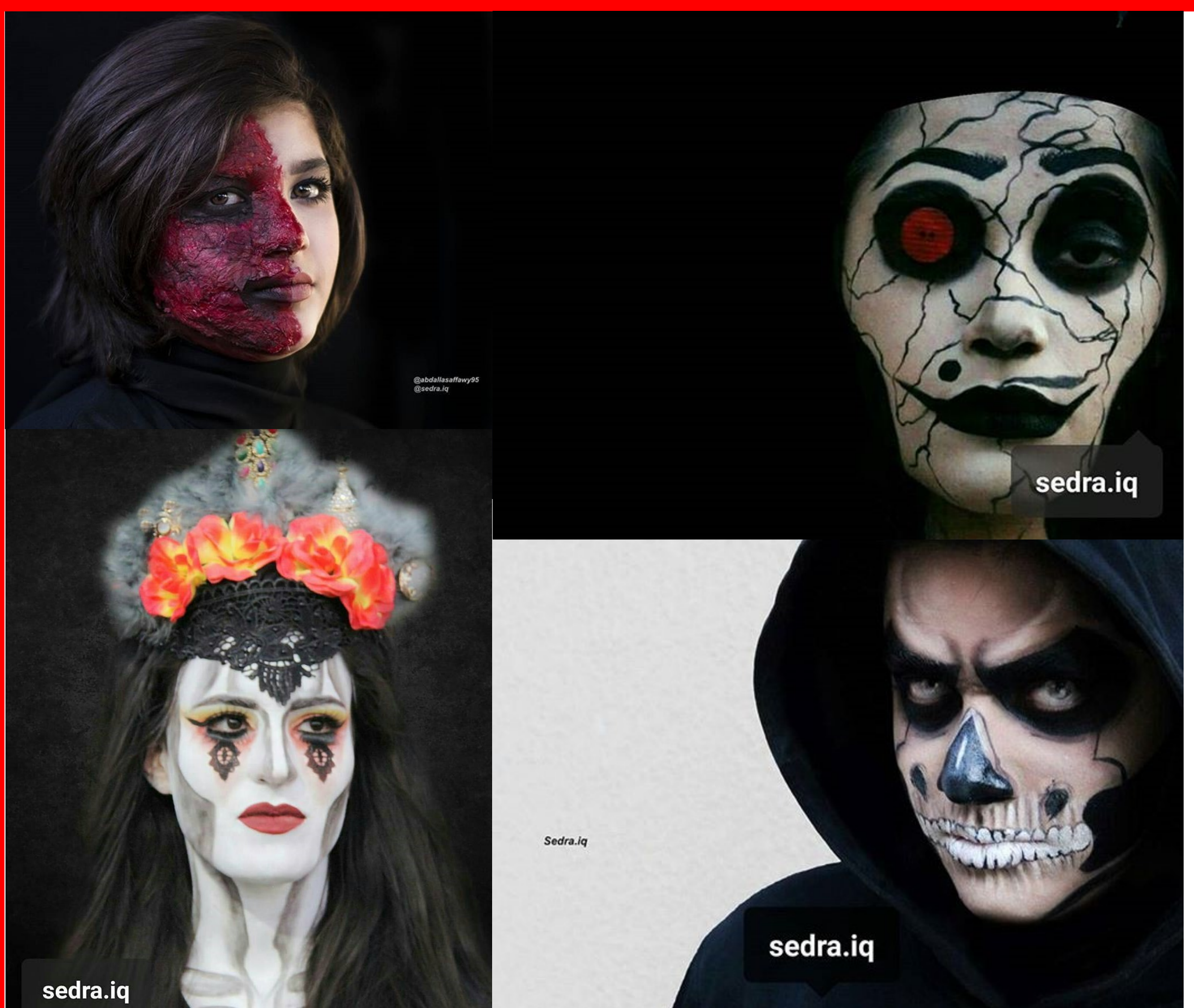








اميمه احمد
21 سنه
البصرة
طالبة في كلية الفنون الجميلة مرحلة ثالثة قسم رسم
احببت الرسم منذ الصغر و استمريت بمشوار الفن ودخلت معهد الفنون وحاليا طالبه في كلية الفنون واطمح الى شهادة الدكتوراء استخدمت كل الالوان في الرسم خشبي ومائي وباستيل وزيتي ورصاص واحب اكثر شي الالوان المائية وهذه بعض لوحاتي تمثل اللوحات محاكاة الالوان مع الطبيعه استخدمت الوان زيتيه على كانفاس



سدرة كنعان احمد
1997
كركوك
طالبة هندسة معمارية
جامعه الموصل
هوايتي المكياج السينمائي espeoiall effectsبدايتي بهذا المجال كانت بهواس المكياج منذ ان كنت صغيرة وبدئت التعامل مع هذا النوع من الفن بسبب دوافعي الداخلية ورغبتي بمشاهدة هذه المشاهد السحرية وفعليا بدءت اطبقه قبل سنه تقريبا ولما نشرته ع صفحتي في الفيس بوك وجدت دعم من صديقاتي ومن اهلي والذي جعلني استمر هو اشتغالي في الحفلات التنكرية وبعض المعارض.
ادواتي بسيطه جدا وموجوده في كل منزل و اتمنى الدعم من الجهات المعنيية حتى احقق طموحي واصل لمستويات عالميه واقدر انفع السينما العراقية

مخلد الجبوري

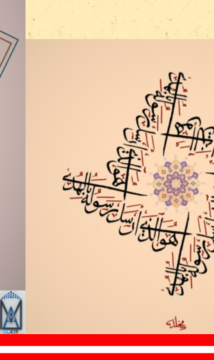
بغداد

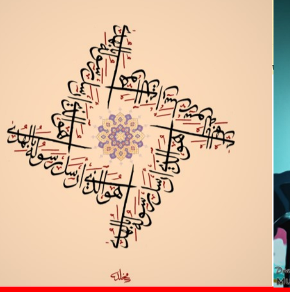
19 سنه

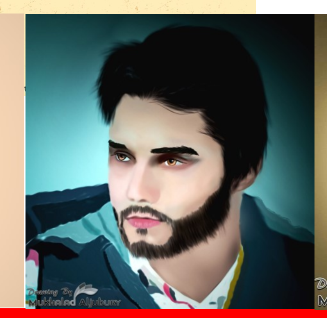
ابتدئت مع التصميم بعدها تعلمت الرسم الرقمي واستمريت عليه اكثر من سنه بعدها بدئت اتعلم الخط العربي مع خط الرقعه الى ان وصلت لخط الثلث بالاخير احب اقول انه كل شخص بمقدوره ان يتعلم اي شي يحبه شرط ان يثابر .











حنين

نينوى

1996

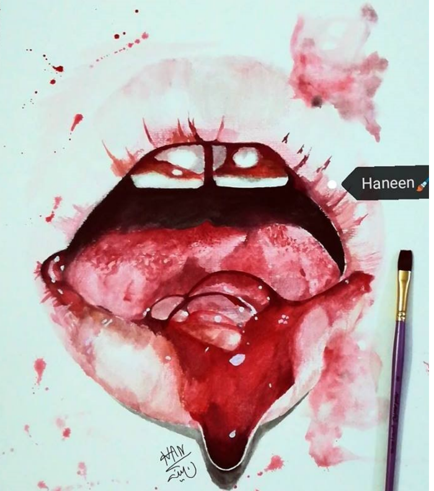
طالبه بايلوجي جامعة بغداد

يختلف الناس في كثير من الامور،لكنهم متفقون في حب الشهرة والمكانة الأجتماعية. إن هذا حافز كامن في أعماق النفس لا يستطيع الانسان ان يتخلص منه إلا قليلا .ومن قال لك أنه لا يريد إعلاء مكانته الاجتماعية، فهو كذاب يحاول أن يغشك أو يضحك على ذقنك" هذا ما قاله الدكتور علي الوردي في كتابه وعاظ السلاطين وهي اسطر قليلة لكنها شدتني بقوة كبيرة. ومن هذا المنطلق أقول بأني أحب الشهرة كأي انسان آخر لكن والدي يقف حاجزا امامي ليس كحاجز لحد خطواتي للنجاح لكنه يظن نفسه حاجزا لحدي عن الظلام والضياع في الامور التي لا تجلب سوى المتاعب والفضائح . كوني أنثى فأنا في مجتمعي عامة وفي تقاليد واعراف عائلتي خاصة يجب أن اجلس في المنزل اتمتع بدلال والدي الذي يتمثل بأطيب المأكولات واغلى الملابس وامنانه علي بأني أدرس وقاربت على التخرج، علما ان هذا حقي المشروع لكن لله الحمد! سأكتفي بذكر اسمي (حنين) في هذه المشاركة الاولى لأسباب أفرض بأنكم فهمتموها أنِفاً! بدأت بالرسم في نهاية ٢٠١٤ بعد دخول داعش لمحافظتي نينوى رغم ما عانيته لكني مستمرة فهو متنفسي الوحيد ، قد يراه بعضكم رسم بسيط والاخر يراه شيء مذهل لكن لوحاتي في عيني نتاج جميل لسنوات قليله لا تتجاوز ٣ سنوات.

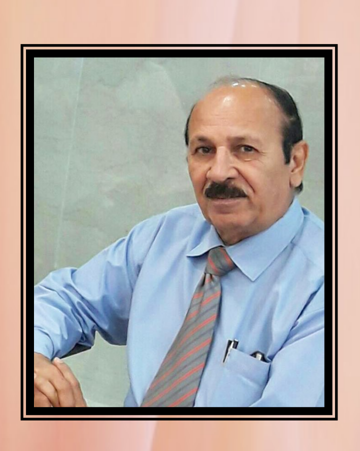












عندما كسرت بالأمس القريب قلبي وأمالي
وفتحت نافذتي ..
تأملت فيك ظلال عاشقا الغروب ..
وعندما غرست يداك أوراق الخريف بحاجبي ..
تتأملين ..
وهناك يرتجف الحنين
فابحثي عن قصة عاشت هدوء الليل
ارسمي شكلا جميلا للغروب
وامنحيني أسطرا فوق الرمال
كي اترجم فيه صوتي للضباب
الرياح تهب شرقا وشاء وجهي للجنوب
وغير الصمت لا أحمل
فأنتم متغيرون كما الفصول
اني ..
لا اكره أن يعود شتاؤكم ..
ما زالت الطيور ترقص في السماء ..
والحب يملأ قلوبها ..
وقصائد النعمان تنشدها والبسمات
ترسلها مبشرة بافراح الربيع
ويبتسم الربيع للقمر المسافر فوق مراحل الخلجان ..
يأتي المساء الطف من ضباب الصبح
ويقف الزمان معاتبا ..

اللوحه بريشه الشاعره الفنانه اوغيت خير الله

الراقصة

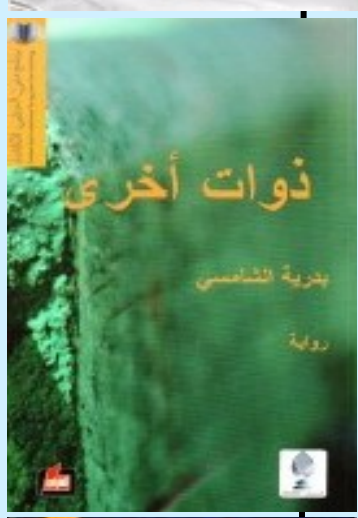
الشِتاءُ ...
بَرْدٌ يُغَطّي المَحابِر
وَأنا ... في طَريقي إلَيْكَ
أراقِصُ وَجَعي ..... في العَراءِ
في لَيْلٍ موحِشٍ شَديدِ الغُرْبَةِ
وَأَنْتَ. .. تَشْرَبُ النَوْمَ
بِهُدوئِكَ المُتَوَحِّد...
على نَبْضِ النُجومِ ... تُفَكِّرْ !
الطَريقُ إلَيْكَ موصَدَة
الظَلامُ يأكُلُ خُطُواتي
وأبْواقُ السَياراتِ تَهُزُني
عُيونٌ تَمْلأ خَوْفي
لا نَجاةَ لي مِنَ الضَياعِ
أُناديكَ: ... تَعالْ
خُذْني الى الدِفْءِ وَالأَمان
وأنْتَ غارِقٌ في سُباتِ الشِعْرِ
يا صَوْتي المَكْسورُ فيكَ
يا شَوقي المُسْتَجِرّ
مُدّ لي ... يَدَكَ
انْتَشِلْني مِنْ عُزْلَتي
اللَيْلُ .... يَسْكُنُ وَجْهي
والبَرْدُ يُغَطّي جَسَدي
تَعاااال...
رُبّما السَماء
تُمْطِرُ ... رؤْياك
تُعيدُ لِلُصْبْحِ
حِكايَةَ ...العِشْقِ
وَعَزْفُ ... النايات

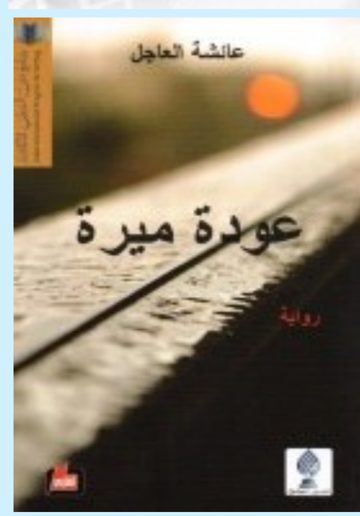
Huguette K.
2017

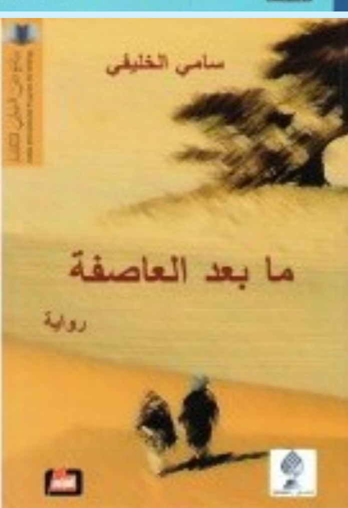

أسرار الابتكار
كيف تكتشف قدراتك الذاتية؟


القيادة وفن التأثير في الآخرين


قانون الأعمال
د. محمد بن أحمد البديرات
BUSNESS LAW


ذوات أخرى
بدرية الشامسي
رواية


عائشة العاجل
عودة ميرة
رواية

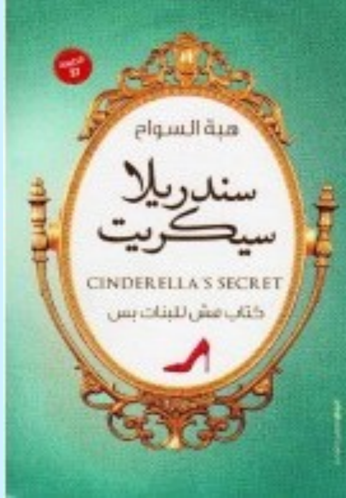

سامي الخليفي
ما بعد العاصفة
رواية


كفايات كم
اللغة الإنجليزية (step)
طلاب وطالبات


تشكيل
أتممتُ عليك حبي


التطوير الذاتي


جاري الكتابة...
علي نجم


هبة السواح
سندريلا سيكريت
CINDERELLA'S SECRET
كتاب مش للبنات بس


تشكيل
ظننتهُ رجلاً!



#زلزال من نوع آخر
2017
رسل
الووو حبيبي وينك



2017
رسل
#اولويات مابعد الزلزال



الكفوء
اعراضه: انزلاق وسوفان وضعف النظر
2017
رسل



الديناصور
على شفا حفرة من التقاعد
2017
رسل
لك اني خدمتي
بگد عمرك!

إذا شعرت وأنت تقلب الصفحة الأخيرة في الكتاب الذي تقرأه أنك فقدت صديقاً عزيزاً فأعلم أنك قد قرأت كتاباً رائعاً

